જુવાની જાળવવાના ઉપાયો.

લખનારઃ-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર,

ઠે. કાલબાદેવી, મુંબઈ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનારઃ-

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,

ઠે. રીચીરોડ, અમદાવાદ.

પ્રથમાવૃત્તિ. પ્રત ૧૩૦૦.

સંવત ૧૯૭૪. સને ૧૯૧૮.

શ્રી "સત્યનારાયણ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પટેલ મોતીલાલ કાળીદાસે છાપ્યુ. ઠે. પાનાભાઈની વાડીમાં—અમદાવાદ.

કિંમત રૂપિયો દોઢ.

આ પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર,
ઠે. હાથી બીલ્ડીંગ, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ.

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઇ પટેલ,
ઠે. રીચીરોડ, અમદાવાદ.

તથા બીજા જાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંથી પણ મળી શકશે.

અર્પણ પત્રિકા.

મારી સ્વર્ગવાસી સૌ. વ્હાલી બ્હેન ગુલાબબાઇ !

બ્હેન ! તારૂં હૃદય ખીલતા ગુલાબના જેવું સુંદર, નાજુક અને સુગંધીવાળું હતું; તારો આત્મા ઉછળતો હતો; તને જ્ઞાનની ભૂખ લાગેલી હતી; તારા સવાલો મને ઉંડાણમાં લઈ જતા હતા અને તે સમજાવવા માટે મારે વિચારોની તૈયારી રાખવી પડતી; તેમજ તારે લીધે જ્ઞાનના ઘણા વિષયોમાં હું તાજો રહી શકતો હતો. બ્હેન, તું મારા ઉંચ હેતુઓ તથા મારૂં હૃદય સમજી શકતી હતી, અને મારી ભૂલો સામે જોતી નહિં પણ મારા ગુણો સામેજ જોતી હતી. લાંબા વખતનો દરરોજનો મંદવાડ તથા આંખોની સખ્ત વેદના છતાં પણ એ દુઃખ ધીરજથી ખમી એ દુઃખની વચ્ચે પણ તું જ્ઞાનના ને ભક્તિના આનંદો ભોગવતી હતી.

બ્હેન, માતાના ડહાપણનો અને પિતાની ભલાઇનો તને વારસો મળેલો હતો. તારા પતિ ઉપર તારો અપૂર્વ પ્રેમ હતો તથા તારા અદ્‌ભુત શક્તિવાળા નાના પુત્ર માટે તને બહુજ માન હતું. વીસ વરસની ભર જુવાન ઉમર છતાં તારા મંદવાડ વખતે તેં સંસારના મોહના વિષયોમાંથી ચિત્ત તદન કાઢી નાંખ્યું હતું, અને અંતરમાંથી સાચી સન્યાસીની બની ગઇ હતી.

વ્હાલી બ્હેન, ભર જુવાનીમાં આવી પડેલા તારા લાંબા મંદવાડે "સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાના ઉપાયો" નું બીજ મારા મનમાં રોપ્યું હતું, તેથી "જુવાની જાળવવાના ઉપાયો" નામે આ મારા ખાસ સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકમાં તારૂં નામ જળવાઇ રહે તો મને સંતોષ થાય તે સારૂ તથા તારા આ બધા ગુણો આપણા દેશની ઘણી બ્હેનો જાણે તો તેમાંથી કોઇકને પણ કાંઇક ફાયદો થાય એવી શુભેચ્છાથી મારા અંતરની ઉંડી લાગણીથી આ પુસ્તક હું તને અર્પણ કરૂં છું.

ચોરવાડ (કાઠિયાવાડ)	તારો વ્હાલો ભાઈ
તારીખ ૭-૯-૧૯૧૭.	**અમૃતલાલ સુંદરજી.**

ॐ

પ્રસ્તાવના.

આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી હાલના વખતમાં બહુજ નબળી પડતી જાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. જ્યારે સાઠ પાસઠ વરસની ઉમરની વૃદ્ધ ડોશીઓને જોઈએ અને તેમની સાથે ચાલીસ પીસ્તાલીસ વરસની પુખ્ત ઉમરની તેમની દીકરીઓને જોઈએ, તથા એ બાઈઓની સાથે વીસ વરસની ઉમરની તેમની જુવાન છોકરીઓને જોઈએ અને વળી એ જુવાન છોકરીઓના ત્રણ ચાર વરસના મેઘના જેવા પીડા કરતા ન જેવા તીયા છોકરાઓને જોઈએ ત્યારે આપણી સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી કેટલી બધી બગડતી જાય છે અને તેઓના કદ કેટલા બધા નહાના થતા જાય છે, તેનો આપણને ખરો ખ્યાલ આવી જાય છે.

વૈદકના જ્ઞાન લાંબા અને બહોળા અનુભવને લીધે હું હિંમતથી કહી શકું છું કે સકડે પોણોસો ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ પ્રદરના, ઋતુસ્રાવના, ગર્ભાશયના ને અડણુના રોગવાળી હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ દરસાલ ને દરરોજ એવા રોગો તથા હિસ્ટીરીઆ અને ક્ષય જેવા ભયંકર રોગો વધતાજ જાય છે, અને જો એમને એમ રોગો વધતા ચાલુજ રહે તો આગળ જતા આપણા દેશની સ્ત્રીઓના શું હાલ થાય? એ સહુ વિચારવા જેવો સવાલ છે.

વળી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે હાલના વખતમાં દરસાલ કસુવાવડના કેસ વધતા જાય છે, અને જુવાન સ્ત્રીઓની સુવાવડમાં થતા મરણની સંખ્યા પણ બહુજ વધતી જાય છે આવી બાબતના સત્તાવાર આંકડા રાખવાની આપણા દેશમાં રીત નથી, એટલે એ બાબતના ખરા આંકડાઓ આપણને મળી શકે એમ નથી, પણ કદી કોઈ અનુભવી માણસ પોતાની નાતના કે પોતાના ગામના એ બાબતના ખરા આંકડાઓ આપણને બતાવે તો આપણને અજાયબી લાગ્યા વના અને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ.

છેલ્લા ત્રીસ વરસમાં કસુવાવડના અને સુવાવડમાં થતા સ્ત્રીઓના મરણના કેસ એટલા બધા વધી ગયા છે કે જો હમણાથીજ સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાના ઉપાયો નહિ લઈએ તો એ ભયંકર ખરાબી બહુ ભારે પડી જશે. એમાં કંઈ શક નથી, માટે સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાની રહે એવા સાદા, સહેલા, સાચા ને અનુભવી ઉપાયો બતાવવાની હવે જરૂર છે તે સારૂ એ બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

વધારે પડતી કસુવાવડ થવાનું અને સુવાવડમાં વધતાં જતાં સ્ત્રીઓનાં મરણનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે,સ્ત્રીઓની નબળી તનદુરસ્તી, સ્ત્રીઓનાં પચીસ વરસમાં અરધો ફુટ ગેબ થતાં કદ, અને અહાર-વેહારમાં અતિપણું કે ઓછાપણું એજ છે. એ બધી બાબતો સ્ત્રીઓની રીત પ્રમાણે, સ્ત્રીઓની ભાષામાં, સ્ત્રીઓના અનુભવી દૃષ્ટાંતોથી.સમજાવવી, એ તેઓને રોગથી બચાવવાની ને તેઓની જુવાની જાળવવાની કુંચી છે.

આ જગતમાં સૌને જુવાની ગમે છે; કારણ કે આત્મા કોઇ દેવસ બાળક કે ઘરડો થતો નથી, તે તો સદાય જેવો છે તેવોને તેવોજ રહે છે; એટલુંજ નહિ પણ પ્રભુ પોતે પણ બાળક કે ઘરડા થતા નથી પણ સદાય જેવા છે તેવાજ રહે છે, અને સ્વર્ગમાં રહેનારા દેવો પણ ઘરડા થતા નથી તથા પ્રભુની હજુરમાં રહેનારા ફક્ત મહાત્માઓ પણ ઘરડા થતા નથી. કારણ કે ઘડપણમાં નિર્બળતા છે, ઘડપણમાં રોગ છે, ઘડપણમાં શક્તિઓનો ક્ષય થાય છે, અને ઘડપણ મોતના મોઢામાં લઇ જાય છે, માટે કોઇને ઘડપણ ગમતું નથી, અને તેમાં પણ કવખતનું ઘડપણ એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે અવસ્થાએ ઘડપણ આવે એ જુદી વાત છે, અને જુવાનીમાંજ ઘડપણ આવી જાય એ જુદી વાત છે. અને તેમ છતાં આપણે જોઇએ છીએ કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં લાખો સ્ત્રીઓને ભર જુવાનીમાંજ અરધું ઘડપણ આવી જાય છે. એવી સ્થિતીમાંથી તેઓને બચાવવાની જરૂર છે, કારણ કે સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી ઉપર ભવિષ્યની પ્રજાના શરીરના બંધારણનો આધાર છે, માટે સ્ત્રીઓની તનદુરસ્તી ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થોડુંજછે.

કેટલાક સારા સારા માણસો પણ "સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાના ઉપાયો" એ શબ્દોનો ખોટો, અધુરો અગર એક તરફી અર્થ કરે છે; પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, સારા વિષયો ભોગવવા સારૂજ કાંઇ જુવાની જાળવી રાખવાની નથી, પણ જુવાનીમાં કુદરતીબળ છે, જુવાનીમાં કર્તવ્ય બજાવવાની શક્તી છે, જુવાનીમાં હૃદયના ઉત્તમ ભાવોને ખીલવાનો જોસ છે, જુવાનીમાં સારી સંતતિ ઉત્પન્ન થાય છે, જુવાની સ્વભાવિક રીતેજ સૌને ગમે છે, જુવાનીનાં મહાત્માઓ મહિમ્ન ગાય છે, જુવાનીને જગતનું વૈદકશાસ્ત્ર વખાણે છે, અને જુવાની સ્વર્ગના દેવતાઓને પણ પ્રિય છે; એટલુંજ નહિ પણ જુવાની લંબાવવા ઉપર જીંદગી લંબાવવાનો આધાર છે, તથા પ્રજાના શરીરબળ અને મનોબળ ઉપર દેશની ઉન્ન-

તેનો આધાર છે, અને એ બન્ને જાતના બળનો આધાર જુવાની ટકાવી રાખવા ઉપર છે માટે યાદ રાખજો કે જુવાનીને ટકાવી રાખવી એ કાંઇ ન્હાની સુની વાત નથી, પણ એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, અને તે મ્હોટામા મ્હોટી ફરજ છે આરોગ્યતાના રક્ષણ સારૂજ તથા લાંબા કાળ સુધી જુવાની જાળવવા સારૂજ જગતની અનેક કળાઓ છે, એ માટેજ બધી જાતના ધંધા રોજગારો છે, અને જીંદગી લંબાવવા માટેજ એ જાતના શાસ્ત્રો છે આમ હોવાથી સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાના ઉપાયો બતાવવા એ બહુજ સુંદર ને બહુજ ઉત્તમ કામ છે, કારણ કે સ્ત્રીઓ એ જગતની માતા છે, સ્ત્રીઓ એ શક્તિ છે, અને સ્ત્રીઓ એ જગતનુ મૂળ છે એટલે મૂળમાં પાણી રેડ્યુ હોય તો તે ડાળ પાદડાને પહોંચી જાય છે અને મૂળ સારા હોય તે ઝાડના ફુલ ફળ પણ સારા હોય છે.

સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાની વાતને આપણા દેશના સારા સારા માણસો પણ ન્હાની સમજે છે, અને એમાં તેઓને શરમ લાગી જાય છે, તેથી એ સબંધી આપણા દેશમા સ્વતંત્ર પુસ્તકો નથી, પણ યુરોપ, અમેરીકા વગેરે સુધરેલા મુલકોમા સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવા ઉપર તથા સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી વધારવા ઉપર બહુજ ભાર મુકવામા આવે છે, તેથી ત્યા એ બાબતના હજાર પુસ્તકો છે, અને તેમા ઘણાએ કુદરતી ઉપચારો, વળીએ દવાઓ, ઘણીએ કસરતો તથા ઘણી જાતની ટાપટીપ બતાવેલી હોય છે એ બધુજ આપણા દેશના લોકોને અનુકુળ થાય તેમ નથી પણ તેમાંથી રહેણી ને અગત્યની બાબતોનુ સાહિત્ય આપણી ભાષામા ઉતરે તો એ બહુ ખુશી થવા જોગ છે

કઇ કઇ સ્ત્રીઓએ કેવા કેવા ઉપાયોથી પોતાની જુવાની જાળવી રાખી એ બાબત આ પુસ્તકમા જણાવેલી છે, અને તેમાં ઘણાએ ઉપાયો બતાવેલા છે તેમાથી જુદી જુદી પ્રકૃતિની સ્ત્રીઓને જુદા જુદા ઉપાયો ગમી જાય અને તે પાળતા આવડી જાય તેવા છે નીતિને ગાળામા રાખીને, ધર્મને નજર સામે રાખીને, વૈદકશાસ્ત્રને અનુસરીને, દેશકાળ સામે જોઇને, સ્ત્રીઓની રીતભાત, સ્વભાવ તથા પ્રકૃતિ સમજીને અને આપણા ઘર સસારના હાલના સંજોગો જોઇને જુવાની જાળવવાના ઉપાયો બતાવેલા છે, અને તે પણ માત્ર સિદ્ધાંતો બતાવવાને ખાતરજ નહિ પણ અનુભવમા આવી શકે તે રીતે બતાવેલા છે

"જુવાની જાળવવાના ઉપાયો ભાગ બીજો" લખાય છે, તેમા

ઇ કઈ સ્ત્રીઓની કેવા કેવા કારણોસર જુવાની બગડી, અને કેવી તે કઇ કઇ જાતની ભુલો કરવાથી જુવાનીમાંજ ઘરડપણુ આવી ચું, તે બાબતો બતાવવામાં આવી છે. એટલે તે પુસ્તક પણ બહુજ પયોગી થઇ પડશે એમ મને ખાત્રી છે.

છેલ્લાં ત્રીસ વરસ થયાં હું જનસ્વભાવનો અભ્યાસ કરૂંછું, ને તેમાં પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો, રીતભાતનો, આચારવિચારનો, ને તેઓની જીંદગી ગાળવાની ટેવોનો ખાસ અભ્યાસ કરૂંછું; એટલે શ્વરકૃપાથી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનાં ઘણાં રહસ્યો મ્હારી નજર આગળ ર્યાં કરે છે, અને મ્હારા હૃદયમાં રમ્યા કરે છે, તે મ્હારા ાંબા ને ઉંડા અભ્યાસનાં ફળો આવી જાતનાં સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકો ારફત હું જગતની સેવામાં મુકવા ઇચ્છુંછું, અને એવી તકો જલદી ળે એમ પ્રાર્થના કરૂંછું.

છેવટ એજ કે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે જે સ્ત્રીઓ જુવાની ળવવાના આ ઉપાયોનું મનન કરશે અને પોતાથી બની શકે તે માણે એ નિયમો પાળવાની કોશીશ કરશે તો તેની થોડી ઘણી પણ તનદુરસ્તી સુધર્યા વિના રહેશે નહિ. મ્હારી બ્હેનોની તનદુરસ્તી ુધરે ને થોડાંક વધારે વરસો સુધી તેઓની જુવાની જળવાયેલી હે એ કરતાં વધારે આનંદ બીજો કયો ? અને મ્હારી મહેનતનું ે કરતાં વધારે સારૂં રોકડીયું ફળ બીજું કયું ? કારણ કે સદ્ગુણો ાીલે ત્યારેજ જુવાની જાળવી શકાય છે અને સદ્ગુણોને ખીલવવા ે કાંઈ ન્હાની સુની વાત નથી; માટે એવાં ફળ મળે એજ મ્હારી હેનતનો પૂરતો બદલો છે, એમ હું માનુંછું. આ પુસ્તકથી ઘણી બ્હેનોને એ લાભ મળશેજ, એમ મ્હારી ખાત્રી છે, અને એ મ્હને હુ મ્હોટો સંતોષ છે.

સસ્તા સાહિત્ય તરફનું સસ્તી કિંમતે ભાગવત છપાવવાનું મોટું મરચાણ કામ જેણે ફતેહમંદીથી પાર પાડ્યું હતું તે અમદાવાદના ાણીતા બુકસેલર ઝવેરભાઇ ઉમેદભાઇ પટેલે આ પુસ્તક છપાવવાની ોઠવણ કરેલી છે, માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

લડાઇને લીધે કાગળો વગેરેની અતીશય મોંઘવારીના વખતમાં ાવું કિંમતી, મોટું અને સુંદર પુસ્તક દોઢ રૂપિયાની સસ્તી કિંમતે હાર પાડી શકાયું છે એથી મને સંતોષ થાય છે, અને આશા ાખુંછું કે વાંચનાર ભાઇ બ્હેનો જેમ બને તેમ તેનો વધારેમાં ધારે લાભ લેવાની મહેરબાની કરશેજ.

ચોરવાડ
કાઠિયાવાડ.
તા. ૨૦–૪–૧૭ } વૈદ્ય અમૃતલાલ સુંદરજી પઢીયાર.

સકળ શાસ્ત્ર નિરૂપણ.

એમાં નીચે લખ્યા મુજબ ૧૪ વિષયો વર્ણવેના છે

૧ એકથી ૧૦૦ સુધીના શબ્દોનું વર્ણન ઘણુ સરસ આપેલુ છે.

૨ **સંસ્કૃત પ્રાકૃત શબ્દ રત્નાવળી**—નામનો કોશ છે.

૩ **અનેકાર્થ શબ્દ રત્નાવળી**-એમાં એક શબ્દના જેટલા અર્થ થતા હોય તે બધા ગણાવેના છે

૪ **ગૃહસ્થ ધર્મ**—એમા સસારીઓના શા શા ધર્મ છે તે વર્ણવેલુ છે.

૫ **શિવલીંગ તથા ચિંતામણી પૂજન તથા ફળ**—શીરમાર્ગીઓને ખાસ ઉપયોગી છે

૬ **વૈદક શાસ્ત્ર**—એમા વૈદકીય વિષયો તથા કાળજ્ઞાન વર્ણવેલું છે.

૭ **સામુદ્રીક શાસ્ત્ર**—એમાં સ્ત્રી પુરૂષોના સર્વ અવયવોના ચિન્હો ઉપરથી તેનુ શુભાશુભ ફળ બહુ સારી રીતે વર્ણવેલુ છે.

૮ **શાળીહોત્ર એટલે ઘોડાઓનીપરીક્ષા**—તથા તેનું શુભાશુભફળ.

૯ **કાવ્ય શાસ્ત્ર**—એમા પીંગળ સબધી સર્વ જાતની કવિતાઓનું વર્ણન છે

૧૦ **સ્વરોદય શાસ્ત્ર**—એમાં સસ્કૃત પ્રાકૃત અનેક ભાષાના ગ્રથો ઉપરથી સ્વરોદયનુ અચ્છી રીતે વર્ણન કર્યુ છે. ચદ્ર સૂર્ય નાડી ઉપરથી અનેક જાતના પ્રશ્નોનુ ભવિષ્ય કથન કરી શકાય છે

૧૧ **સંગીત શાસ્ત્ર**—એટલે ગાયન વિદ્યા, એમા સપ્તસુર, આલાપ, તાલ, ૭ રાગ તથા છત્રીશ રાગણીઓનુ વર્ણન કરેલુ છે.

૧૨ **જ્યોતિષ શાસ્ત્ર**—એમા અનેક ગ્રથોનું દોહન કરી જ્યોતિષ વિદ્યાનુ ઘણુ સારૂ વર્ણન કરેલું છે એના વાચવાથી દરેક મનુષ્ય જાતે જોશી બને છે તમામ પ્રકારના મુહુર્તો, દશાઓ, પચાગ ઉપરથી વર્ષનો રાજા મત્રી વિગેરે સારપત્રિકા જાણવાની રીત, વર્ષમા સુકાળ દુકાળ જાણવાની રીત, વિગેરે ઘણી બારીક વાતોનુ જ્ઞાન આપેનુ છે અર્થાત્ ગાગરમા સાગર સમાવેલ છે

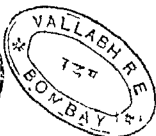
૧૩ **શીલ્પ શાસ્ત્ર**—એમા રાજવલ્લભ, અપરાજીત, વસ્તુ કૌસ્તુભ, રત્નમાળા વગેરે અનેક ગ્રથો ઉપરથી ઇમારતો, મેહેલો, વાવો, કુવા, તળાવ વગેરે ચણાવવાના ખાસ મુહુર્તો, ભૂમિશોધન, અષ્ટ આયોનો વિચાર, યોગ્યાયોગ્ય કાષ્ટનો વિચાર, દ્વારભેદ, વાસ્તુ સંબધી તમામ પ્રકારનુ વર્ણન વગેરે ઘણી બાબતો વર્ણવેલી છે.

૧૪ **ચારે યુગના ધર્મની વ્યવસ્થા**—એ રીતે ચૌદ વિષયોનો મોટો ગ્રથ જેની કીમત પ્રથમ રૂ. ૫) હતી તે હાલમાં ફક્ત ૧॥ માં મળશે પોષ્ટ ખર્ચ ૩ ના જુદું

બુકસેલર, ઝવેરભાઇ ઉમેદભાઈ પટેલ,
રીચીરોડ—અમદાવાદ.

અનુક્રમણિકા.





સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવાના ઉપાયો.

૧. પતિપ્રેમથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

પ્રેમકુંવરબાઈ નામે એક બહુ સુંદર શેઠાણી હતી, તેની ઉમર ૪૫ વર્ષની હતી, છતાં પણ તે જાણે ૨૫ વર્ષની ઉમરની જુવાન બાઈ હોય તેના જેવી જુવાન ને ખુબસુરત દેખાતી હતી. કોઈ માણસ એમ ધારી શકે નહિ કે પ્રેમકુંવરબાઈની ઉમર ૪૫ વર્ષની હશે. પ્રેમકુંવરબાઈની જુવાની જાળવવાની રીતનો ભેદ જાણવા ઘણી સ્ત્રીઓ આતુર હતી. કારણ કે સૌંદર્ય અને જુવાની એ બંને એવી સુંદર ને એવી કિંમતી વસ્તુ છે કે તે કોને ન ગમે ? ગોરખ અને મત્સ્યેન્દ્ર જેવા યોગીઓ પણ પોતાની જુવાનીને સદાય જાળવી રાખવા માગે છે, ત્યારે સુંદર નાજુકડી સ્ત્રીઓને જુવાની જાળવવી ગમે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રેમકુંવરબાઇની જુવાની જાળવી રાખવાની કળા માટે અદેખાઈ લાગતી હતી, અને તેઓ એમ ઈચ્છતી હતી, કે અમને પણ જુવાની જાળવવાની યુક્તિ આવડી જાય તો કેવું સારૂં ? પણ બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ એમ

સમજતી હતી કે, પ્રેમકુંવરને પોતાના શરીર સાથે લેણાદેવી છે તેથી શરીર સારૂં રહે છે. કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી હતી કે, એનાં પૂર્વનાં પૂણ્ય છે, તેથી એવું ને એવું રૂપ રહ્યું છે. કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એણે કાંઈ દવા ખાઈ લીધી છે, તેથી તેને ઘડપણ જણાતું નથી, અને કોઈ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એના શરીરનો બાંધો સારો છે, અને એને લુગડાં ઘરેણાંની ટાપટીપ કરતાં આવડે છે તેથી તે સારી લાગ્યા કરે છે; બાકી એમાં યુકિત તે શું હોય ? જુવાની જાળવવી એ કાંઈ આપણા હાથમાં છે ? એ તો જેમ કર્મમાં લખ્યું હોય તેમ થાય, કે ભગવાનની મરજી હોય તેમ થાય, પણ આ બધી વાતોથી લલિતાના મનનું સમાધાન થતું નહિ. તેને એમ લાગતું કે, જુવાની જાળવવા માટે કાંઈ યુકિતઓ છે કે નહિ ? એ સંબંધી મ્હારે પ્રેમકુંવરબાઈને પૂછવું જોઈએ, અને તેનો ખુલાસો જાણવો જોઈએ. પણ એની સાથે મને ઓળખાણ નથી માટે તેની ઓળખાણ કેમ કરવી એ વિચારમાં હતી, એટલામાં તેની બ્હેનપણી રસિકાએ કહ્યું કે પ્રેમકુંવર શેઠાણીને ત્યાં કાઠીઆવાડની એક રાણી આવેલાં છે, તે માટે આજે ત્યાં ગરબા ગાવાના છે એ માટે તેણે મને કહ્યું છે કે, તમારી બ્હેનપણીઓને તેડી આવજો. માટે હે લલિતા બ્હેન ! તમે આવી શકશો ? તમને કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાનાન્હાના રાસમાંથી ઘણી સારી ગરબીઓ ગાતાં આવડે છે, અને તમારો અવાજ પણ બહુ મીઠો છે એટલે તમારા મિલાપથી પ્રેમકુંવર શેઠાણી બહુ રાજી થશે અને રાણી સાહેબની પણ ઓળખાણ થશે. માટે ત્યાં આવો તો મહેરબાની.

એ સાંભળીને લલીતાએ રાજી થઈને કહ્યું કે, ઓહો ! ઇશ્વરની કૃપા તો જુઓ ! પ્રેમકુંવર શેઠાણીને મળવા માટે હું વિચાર કરતી હતી અને કેમ મળવું એ માટે મુંઝાતી હતી, એટલામાં તો તેને ત્યાં જવાનું સામું આમંત્રણ આવ્યું ? ખરેખર પ્રભુ દયાળુ છે, એમ કહીને તેણે કહ્યું કે, ભલે બેન, હું ખુશીથી તમારી સાથે આવીશ.

એ પછી રસીકાની સાથે લલીતા પ્રેમકુંવર બાઈને ત્યાં ગઈ અને ત્યાં ગરબા ગાયા. એ ગરબા રાણી સાહેબને તથા

પ્રેમકુંવર શેઠાણીને બહુ પસંદ પડયા, તેથી પ્રેમકુંવર શેઠાણીને અને લલીતાને એ પહેલાજ પ્રસંગથી ઘણી સારી દોસ્તી થઈ ગઈ, એ પછી લલીતાએ પ્રેમકુંવર શેઠાણીને કહ્યું કે, હું તમને ઘણાં વરસ થયાં જોયા કરૂં છું. દસ વરસ પહેલાં જ્યારે મ્હારાં લગ્ન થયાં ત્યારે મેં તમને જોયાં હતાં, ત્યારથી તમને હું એવાંને એવાં દેખું છું અને હું તો એ છેલ્લાં દસ વરસમાં અર્ધી ઘરડી થઇ ગઈ છું; એનું કારણ શું ? તમે તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકો છો ? હું ધારી શકું છું કે તમને ૩૫ વરસ તો થયાંજ હશે, છતાં પણ તમે જાણે મ્હારાથી નાનાં દેખાતાં હો, તેવાં લાગો છો, અને હું તમારી નજર આગળ દશ વરસ ઉપર ૧૪ વરસની છોકરી હતી, તે આજે અર્ધી ઘરડી જેવી લાગું છું એનું કારણ શું ! ત્યારે પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું કે, લલીતા ! મને ૩૫ તો નહિ પણ ૪૫ વર્ષ થયાં છે, અને આવતે અઠવાડીએ ૪૬ મું વરસ બેસવાનું છે. એ વખતે તું ગરબા ગાવા આવજે ને જમવાનું પણ અહીંજ રાખજે, તારી સોબત મને બહુ ગમે છે. પણ તારા શરીરના બેહાલ જોઇને મને બહુ દીલગીરી લાગે છે. આમ વાત થતી હતી એટલામાં પ્રેમકુંવર શેઠાણીની ભત્રીજી વસંતબેને અધીરી બની જઇને વચમાંજ પૂછયું કે, હેં કાકી ! પણ તમે જુવાન કેમ રહ્યાં છો એ કુંચી તો બતાવો ? એ કુંચી બતાવશો કે નહિ ? લલીતાબ્હેને એ બહુ મજેનો સવાલ પૂછયો છે.

પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું, કે દિકરી! એમાં કાંઈ છુપાવવા જેવું હોય કે? એવી વાત તો સૌને ખાસ ચાહીને કહેવી જોઇએ, આપણા જીવનમાંથી કોઇને કાંઈ લાભ મળતો હોય કે કોઇને કાંઈ શીખવાનું મળતું હોય તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કઈ? માટે ભલે ખુશીથી તમે સૌ એ ખુલાસો સાંભળો.

મ્હારી જુવાની જળવાઇ રહી છે તેનું મ્હોટામાં મ્હોટું કારણ, અને તેની ટુંકામાં ટુંકી કુંચી પ્રેમ છે, એમ હું માનું છું. મ્હારે મ્હોડે મ્હારાં વખાણ કરવાં એ કાંઈ ઠીક કહેવાય નહિ, પણ જ્યારે તમે મને એ સવાલ પૂછેલો છે, ત્યારે મ્હારે

ખુલ્લા દીલે તમને જણાવવું જોઇએ કે, મ્હારૂં રૂપ જળવાઈ રહ્યું, તેનું કારણ પ્રેમ છે. તું મ્હારી દિકરી છે, અને લલિતા મ્હારી બ્હેનપણી છે, એટલે તેની આગળ વખાણની વાતો જેવું લાગે તેવી વાતો કહેવામાં પણ કાંઈ અડચણ નથી. માટે તમે સમજી લો કે, મ્હારી જુવાની જળવાઈ રહી છે તેનું કારણ પ્રેમ પ્રેમ ને પ્રેમજ છે. મને મ્હારા ધણી ઉપર, મ્હારાં છોકરાંઓ ઉપર, મ્હારાં સગાંઓ ઉપર, મ્હારા સ્નેહીઓ ઉપર, મ્હારી ઓળખાણ પીછાણવાળાઓ ઉપર, અને બીજાં હરેક માણસો તથા પ્રાણીઓ ઉપર એટલો બધો પ્રેમ છે કે, એ પ્રેમનો ઘણી બ્હેનોને ખરો ખ્યાલ પણ આવી શકે નહિ. આવા પ્રેમને લીધેજ મ્હારી જુવાની જળવાઇ રહી છે, કારણ કે, બેન! પ્રેમ એટલે શું? એ તને ખબર છે? મને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું અમૃત છે, પ્રેમ એ પ્રભુના માથા ઉપરનું તાજ છે, પ્રેમ એ દેવોનું જીવન છે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું કેન્દ્ર છે અને પ્રેમ એ એક અજબ જેવો પ્રકાશ છે.

પ્રેમમાં જાદુ છે, પ્રેમમાં રસાયણ છે, પ્રેમમાં પારસમણી છે, અને પ્રેમમાં ખુમારી લાવનારો દ્રાક્ષ રસ છે. આવા અમુલ્ય પ્રેમથી જેનાં હૃદયો ઉભરાતાં હોય તેની જુવાની જળવાએલી રહેલી હોય તેમાં શું કાંઈ નવાઇની વાત છે?

બેનો, સૂર્ય પ્રેમને લીધે પ્રકાશે છે. ચંદ્ર પ્રેમને લીધેજ શીતળતા આપે છે, સમુદ્ર પ્રેમને લીધેજ ઉછળે છે, અને ઝાડોમાં પ્રેમને લીધે મીઠાં ફળો ઉત્પન્ન થાય છે. આવો અમુલ્ય પ્રેમ આપણી જીંદગીમાં થોડોક નવો રસ રેડે એમાં કાંઇ નવાઈ છે?

પ્રેમ! આહા! પ્રેમ! એની તે શું વાત કરીએ? પ્રેમમાં તો સર્વસ્વ છે. આ થોડાંક વરસની જુવાની તે શું હિસાબમાં છે? પણ અનંતકાળની જુવાની આપે એવું પ્રેમમાં બળ છે. કારણ કે પ્રેમ એ પ્રભુનું તત્વ છે, અને પ્રેમમાંથીજ આ બધું બ્રહ્માંડ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે પ્રેમ એ અલૌકિક વસ્તુ છે.

પ્રેમ સ્વર્ગ આપી શકે છે, પ્રેમ મોક્ષ આપી શકે છે, અને પ્રેમ પરમાત્માની સાથે તદ્રુપ કરી શકે છે. ત્યારે પ્રેમ થોડાક વરસની જુવાની આપે એમાં તે શું મોટી વાત છે કે એમાં શું

નહિ બની શકે એવું છે ?

બેન, જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ તમો જાણો છો ? યાદ રાખજો કે જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આપણને પ્રેમ થોડુંક સૌંદર્ય આપે એમાં કાંઈ નવાઇ નથી, એટલુંજ નહિ પણ નવાઈ તો એજ છે કે, આપણે પ્રેમના અવતારો છતાં આપણી અંદર હજી સુધી બહુજ થોડું સૌંદર્ય છે, એજ અજાયબી છે, અને એજ આપણી નાલાયકી છે. કારણ કે, વીજળી જેમ અમુક પ્રકારની બેટરીઓમાંજ રહી શકે છે, તેમજ પ્રેમને રહેવાનું સૌથી સારામાં સારૂં ઠેકાણું તે સ્ત્રીઓનું હૃદય છે. સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમને રહેવું જેટલું ગમે છે તેટલું બીજે કોઈ ઠેકાણે તેને રહેવું ગમતું નથી. રાજાઓના તાજમાં પ્રેમ હોય છે, ઈંદ્રના ઇંદ્રાસનમાં પ્રેમ હોય છે. યોગીઓની સમાધીમાં પ્રેમ હોય છે, ભગતોની ભાવનાઓમાં પ્રેમ હોય છે. અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં મીઠાશ છે તથા જ્યાં જ્યાં સૌંદર્ય છે, ત્યાં ત્યાં પ્રેમ રહેલો છે, પણ એ બધે ઠેકાણે પ્રેમને જેટલું રહેવું ગમે છે, તે કરતાં તેને સ્ત્રીઓના હૃદયમાં રહેવું વધારે ગમે છે. અને જગતના બીજા કોઇ પણ ઠેકાણે રહેવાથી પ્રેમ જેટલો શોભે છે, તે કરતાં સ્ત્રીઓના હૃદયમાં રહેવાથી તે ઘણોજ વધારે શોભે છે. માટે જેની અંદર પ્રેમ પધારેલો હોય તેની જીંદગીમાં મીઠાશ હોય અને તેના શરીરમાં સૌંદર્ય હોય એમાં નવાઇ શું ? એ તો હોવુંજ જોઈએ.

લલિતાબેન, મને માફ કરજે, પણ આજે સાચી વાતોનો પ્રસંગ નીકળ્યો છે માટે મને કહેવા દે કે, તારામાં પ્રેમની ખામી છે, તેથીજ તું જુવાનીમાં ઘરડી થતી જાય છે. અને મંજુલા તને પણ કહું છું કે, તું તારા વરના વાંકો શોધતી જાય છે, એ તારા પણ પ્રેમની ખામી છે, અને તે તને નડ્યા વિના રહેવાની નથી. આ સાંભળીને લલિતાએ નિસાસો નાખ્યો, અને તેની આંખમાંથી દડક દડક આંસુઓ નીકળી પડ્યાં, અને મંજુલા પણ ઠંડી પડી ગઈ અને વિચારમાં પડી ગઈ, એટલામાં પ્રેમકુંવરબાઇએ કહ્યું કેઃ—

તમે ડાકણ જેવી સ્ત્રીઓ જોઈ છે! જેની આંખોમાં ખાડા

પડેલા હોય અને એક જાતનું વેર વરસી રહ્યું હોય, જેની જીંદગીમાંથી મિઠાશ નીકળી ગઇ હોય અને જેનો ચ્હેરો દિન-પ્રતિદિન ખરાબ થતો જતો હોય, જેના શબ્દોમાં કડવાશ આવી ગઇ હોય, અને જેની લાગણીઓમાં સેતાન ભરાઈ ગયો હોય, એવી ચુડેલ જેવી સ્ત્રીઓ તમે જોઈ છે? અને તેઓના એવા બુરા હાલ શા માટે થાય છે એ તમે જાણો છો? યાદ રાખજો કે એ પ્રેમભંગનું પ્રાયશ્ચિત છે. પોતાના હૃદય મંદિરમાંથી પ્રેમના દેવને જેણે ઉઠાડી મૂકયો હોય, તેના એવા હાલ થાય છે, કારણ કે બધી જાતના સૌંદર્યનો દાતા પ્રેમ છે. ફૂલમાં જે સૌંદર્ય છે તે પ્રેમનું છે, વિજળીમાં જે તેજ છે તે પ્રેમનું છે, કુમારિકામાં જે નિર્દોષપણું છે તે પ્રેમનું છે, અને જગતમાં જે કાંઇ સુંદર વસ્તુઓ છે તે બધા પ્રેમનાજ પ્રતાપ છે. એવો અમુલ્ય પ્રેમ જેના હૃદયમાંથી નીકળી જાય તે સ્ત્રીના ભુંડા હાલ થાય તેમાં નવાઈ શું? અને બેન જરા જુઓ તો ખરાં, કે જે મંદિરમાં દેવ બિરાજતા હોય તે મંદિરની શોભા કેવી હોય? અને જે મંદિર દેવ વિનાનું ઉજડ પડેલું હોય તેના હાલ કેવા હોય? એ બેની સરખામણી કરો, એટલે જણાઈ આવશે કે, જે મંદિરમાં દેવ હોય તે મંદિરમાં સુંદર વાજીંત્રના અવાજો હોય છે, તે મંદિરમાં દિવાની જ્યોતો ઝળકતી હોય છે, તે મંદિરમાં ધૂપ દીપની સુગંધી ફેલાયલી હોય છે, તે મંદિરમાં ઉંચા ઉંચા પ્રસાદની લહાણીઓ થયા કરે છે, અને ત્યાં સજ્જનોની દોડાદોડ થયા કરે છે. તેમજ જે સ્ત્રીના હૃદય મંદિરમાં પ્રેમનો પ્રત્યક્ષ દેવ બીરાજતો હોય, તે સ્ત્રીના અંતરમાં સદ્ગુણોનું રાજ્ય હોય છે, તેની ભાવનામાં ઉંચી જાતની વાતો હોય છે, તેની જીંદગીમાં મીઠાશ હોય છે, તેને અનેક જાતની સારી તકો મળે છે, અને તેનું રૂપ તથા તની જુવાની જળવાઇ રહે છે. હવે બીજી બાજુ જુઓ! જે મંદિરમાંથી દેવ ચાલ્યા ગયા હોય તે ઉજ્જડ મંદિર ખાવા ધાય તેવાં હોય છે, તે દુરથી પણ બીહામણા દેખાવનાં લાગે છે, તેની અંદર છીપાં વડવાંગડાં તથા સાપ વીંછી વિગેરે હોય છે, અને તેની અંદરની હવા દુર્ગંધીવાળી તથા ગોંધાએલી હોય છે, તેથી ત્યાં જતાં ભય લાગે છે. તેજ

પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓના હૃદયમાંથી પ્રેમનો દેવ નીકળી જાય તે સ્ત્રીઓ પણ ચુડેલ જેવી બની જાય છે, અને પ્રેમ જવાથી તેની અંદર બીજી અનેક જાતની ખરાબીઓ આવી જાય છે. તેથી તેઓની વાણી સાંભળવી ગમતી નથી, તેનું મ્હોડું જોવું ગમતું નથી, તેની પાસે રહેવું ગમતું નથી, અને તેને યાદ કરવાનું પણ મન થતું નથી, કારણકે; તેને યાદ કરવાથી પણ એક પ્રકારની ગ્લાનીની ઉત્પન્ન થાય છે. આવા બુરા હાલ પ્રેમ વિના થાય છે, એમ મેં પ્રત્યક્ષ રીતે જોયેલું છે. માટે હું તો પ્રેમની પૂજારી બનેલી છું, અને પ્રેમ દેવતાને મેં મ્હારા હૃદયમાં પધરાવેલા છે, તેથી મ્હારી જુવાની જળવાઈ રહી છે. એ સિવાય મારી જુવાની જળવાવાનું બીજું કાંઇ પણ કારણ હું જાણુતી નથી.

એ સાંભળીને લલિતાએ કહ્યું કે, બાઇ, તમારી વાત શબ્દે શબ્દ ખરી છે, મેં પણ મ્હારી જીંદગીમાં ત્રણ વરસ પ્રેમનો લ્હાવો લીધેલો છે, એ વખતે શું મ્હારી મસ્તી હતી ? એ વખતે શું મ્હારો આનંદ હતો ? ઓહો !. એ સુખી દિવસોને જ્યારે યાદ કરૂં છું, ત્યારે હજી પણ મને અણુધાર્યો છુપો આનંદ મળ્યા કરે છે. પણ એ પછી છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં મ્હારા હૃદયોમાં અશ્રદ્ધાનો કીડો દાખલ થયો છે, મ્હારા વરની ચાલચલગત માટે મ્હારા મનમાં વહેમ પડી ગયો છે. ત્યારથી મ્હારા હૃદયમાં પ્રેમદેવનું બળ ઓછું થતું જાય છે, અને ત્યારથી મ્હારા હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. જ્યારથી મ્હારો પ્રેમ ઢીલો પડયો, ત્યારથી હું દુઃખી થતી જાઉં છું. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, મને આ વાતની સમજણુ નહોતી, આજે તમારી સાથેની વાતચીત પછીજ હું સમજી શકીછું કે દ્વેષને લીધે મ્હારી જુવાનીને હું ધૂળમાં મેળવું છું એ મ્હારીજ ભૂલ છે, અને મ્હારા સૌંદર્યને હું મ્હારી આંખના આંસુ મારફત બહાર ફેંકી દઉં છું, મ્હારા નિસાસા મારફત હું મ્હારા રૂપને રજા આપું છું, અને મ્હારા હૃદયમાં અદેખાઈની જે હોળી સળગે છે, તેમાં હું મ્હારા સદ્ગુણોની આહુતી આપી દઉં છું, એ વાતતો મને આજે જ સમજાય છે. અરરર ! શું પ્રેમને તજવાથી સ્ત્રીઓની આટલી

બધી ખરાબી થઇ જતી હશે'? બાઈ, મને કહો કે, હવે મ્હારા હૃદયમંદિરમાં પ્રેમદેવ પાછા કેમ પધારે ? ખચીત, ખચીત, પ્રેમદેવને મ્હારા હૃદયમાંથી જવું ગમતું નહોતું, હું તેને ધક્કો મારૂં તો પણ તે નીકળતો નહોતો, હું તેને ગાળો દઉં તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને શાપ આપું તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને લાત મારૂં તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેની તરફ બેદરકારી રાખું તો પણ તે જતો નહોતો, અને હું તેના માથામાં ટપલા મારૂં તોપણ તે જતો નહતો, એટલુંજ નહિ પણ હું તેને ખોરાક ન આપું ને ઉપવાસ કરાવું તો પણ તે જતો નહોતો. આવા હઠીલા પ્રેમને પણ મેં બહુ કષ્ટ વેઠીને મ્હારા હૃદયમાંથી પરાણે પરાણે કાઢયો છે, અને તેમ છતાં તે હજી પુરેપુરો ગયો નથી, હજી તો તે માત્ર બે ત્રણ આના જેટલોજ ગયો છે, એટલામાં પણ જ્યારે મ્હારા આવા હાલ બની ગયા છે, ત્યારે જ્યારે મ્હારા હૃદયમાંથી હજી વધારે પ્રેમ નીકળી જશે ત્યારે તો કોણ જાણે મારૂં શુંયે થશે ? ખરેખર તમે ડાકણ અને ચુડેલનાં વર્ણન કરો છો, તેવાજ પ્રેમવિના મ્હારા હાલ થશે એમ હવે મને લાગે છે તેથી હું ડરૂં છું. અરર ! તે ચિત્ર અમારાથી જોઈ શકાતું નથી, પ્રભુ મને એવી આફતમાંથી બચાવો બચાવો. એમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાંથી આંસુની ધારા વહેવા લાગી.

મંજુલાએ કહ્યું, હેં કાકી લલિતા બ્હેન કહે છે એ વાત શું સાચી હશે ? પ્રેમને લાત મારીએ, શાપ દઇએ ને ભુખ્યો રાખીએ છતાં પણ તે ઘડીકમાં જાય નહિ, એ વાત શું સાચી હશે ? મને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમને તોડી નાખવો એ બહુ સહેલી વાત છે.

એ સાંભળીને પ્રેમકુંવરબાઇએ કહ્યું કે, દીકરી તું હજી બાળક છે, તું હજી ઉપલકીઆ પ્રેમમાં છે. ખરા પ્રેમની તને ઝાંખી થઈ નથી, તેથી તને એમ લાગે છે, કે પ્રેમને તજી દેવો એ સહેલી વાત છે; પણ તારી એ વાત ખોટી છે, અને લલિતાની વાત સાચી છે. કારણ કે મીઠામાંથી ખારાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? શેલડીમાંથી મીઠાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઇ સહેલી વાત છે ? ચંદ્રમાંમાથી શતળતા

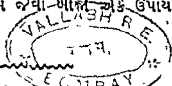
કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? અને અમૃતમાંથી અમૃતપણું લઈ લેવું એ શું સહેલી વાત છે? નહિંજ. કારણ કે એ ગુણેા તેઓમાં કુદરતી રીતેજ રહેલા છે. તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રેમધર્મ રહેલેા છે, એટલે તેને ત્યાંથી કહાડવેા એ બહુજ મુશ્કેલીની વાત છે, એટલુંજ નહિ પણ જો તેને બળાત્કારથી કહાડવામાં આવે, તેા સ્ત્રીઓના જીવનમાં જે સ્ત્રીપણાની મીઠાશ છે તે મીઠાશ નીકળી જાય છે. સ્ત્રીઓમાંથી પ્રેમ જવાની સાથે સ્ત્રીનું સ્ત્રીપણું પણ ચાલ્યું જાય છે, એટલે તે સ્ત્રી જીવતાં છતાં પણ મુવેલી જેવી બની જાય છે. કારણ કે સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીપણું છે તેનુંજ બીજું નામ પ્રેમ છે, માટે અગ્નિમાંથી અગ્નિપણું ગયા પછીજ જેમ અગ્નિમાં અગ્નીપણું રહે નહિ, તેમજ સ્ત્રીમાંથી પ્રેમધર્મ ગયા પછી સ્ત્રીપણું રહેતું નથી. આટલેા નિકટનેા સંબંધ પ્રેમને સ્ત્રીઓની સાથે છે, માટેજ સ્ત્રીઓ પ્રેમના અવતાર કહેવાય છે, અને પ્રેમને રહેવાનું મુખ્ય સ્થાન કહેવાય છે. આવા સમર્થ પ્રેમને જે સ્ત્રીઓ પેાતાના હૃદયમાંથી કહાડી નાંખે તે સ્ત્રીઓ કુરૂપડી થાય, તે સ્ત્રીઓ રેાગી થાય, અને તે સ્ત્રીઓના ચહેરા ચુડેલ જેવા થાય, ને મિજાજ પરીઓના જેવા થાય તેમાં નવાઇ શું? માટે દીકરી, સ્ત્રીઓના સૌંદર્યની કુંચીજ એ છે કે, પ્રેમને જાળવવેા અને પેાતાની જુવાની જાળવી રાખવાની સાચી યુક્તિ પણ એજ છે કે, પ્રેમને જાળવવેા, પ્રેમને જાળવવેા.

લલિતાએ કહ્યું, બાઈ, પ્રેમની મજે તેા મેં ભેાગવેલી છે, પણ પ્રેમનેા ખરેા મહિમા તેા મેં આજેજ તમારી પાસેથી જાણ્યેા છે. પણ હજી અફસેાસની વાત તેા એ છે કે, હું મ્હારા પ્રેમને ખીલવી શકતી નથી. ન્હાના ન્હાના મતભેદ સારૂ કરીને, ખેાટી ખેાટી શંકાઓને લીધે, અને શરીરને કાંઇક સહન કરવું પડે, કે વિચારેાને કાંઇક બદલવા પડે તે સારૂ કરીને, હું મ્હારી નબળાઈઓને વળગી રહું છું અને પ્રેમને જતેા કરૂં છું. માટે હવે મને પ્રેમ વધારવાના ઉપાયેા 'કહેવાની કૃપા કરેા.

ત્યારે મંજુલાએ કહ્યું કે, શું પ્રેમ વધાર્યો વધી શકે? મેં તેા એમ સાંભળેલું છે કે, પ્રેમ કુદરતી હેાય છે.

પ્રેમકુંવરબાઇએ કહ્યું, દીકરી બીજરૂપે કુદરતી રીતેજ આપણી સૌની અંદર પ્રેમ રહેલો છે, અને તે વધાર્યો વધી શકે છે. જેમ ન્હાના છોડને પાણી પાઇને, ખાતર નાખીને, અને રક્ષણ કરીને મોટું ઝાડ બનાવી શકીએ છીએ; તેમજ પ્રેમના મહાન વૃક્ષને પણ ખીલવી શકીએ છીએ. સ્ત્રીઓના જીવનની ખુબીજ એ છે કે, ન્હાની જરૂરની વસ્તુઓને ખીલવી ખીલવીને બહુ ફળ આપવાવાળી થાય એવી બહુ મ્હોટી બનાવવી. અને એનો પ્રત્યક્ષ સ્થૂલ નમુનો જોવો હોય તો આપણા બાળકોની સામે જુઓ, તેઓ કેવાં નાનાં, કેવાં નાજુક, કેવાં નિર્બળ, અને કેવી ઓછી શક્તિનાં હોય છે? અને તેમ છતાં તેમાંથી માતાઓની મહેનતથી આગળ જતાં કેવા શિવાજી, કેવા નેપોલિયન, કેવા ગોખલે, કેવા વોશિંગ્ટન, કેવા શંકરાચાર્ય, અને કેવા બુદ્ધ થઈ પડે છે? તે તો જુઓ! જેમ નાનાં બાળકોને પોષણ આપી આપીને તથા તેમના સદ્‌ગુણો ખીલવી ખીલવીને આપણે તેઓને મોટા બનાવી શકીએ છીએ, તેમજ આપણી અંદર જે પ્રેમના અંકુરો રહેલા છે, તેને પણ ખીલવી ખીલવીને અને પોષણ આપી આપીને આપણે મોટા બનાવી શકીએ તેમ છીએ, અને એની સૌથી સહેલી કુંચી એ છે કે, જે જે વસ્તુઓ ઉપર કે જે જે બાબતો ઉપર આપણને જેટલો પ્રેમ આવે તેટલો આવવા દેવો, પ્રેમના ઉભરાને રોકવો નહિ; પણ જેમ બને તેમ તેને રસ્તો આપવો, એમ કરવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર ઘણો પ્રેમ ખીલી શકે છે. પણ બેશક એમાં એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે, વિવેક, બુદ્ધિ, તથા ધર્મ ભાવનાને અને કર્તવ્યને પોતાની બાજુમાં રાખીને પ્રેમને ખીલવવો જોઇએ. એ વસ્તુઓ પ્રેમના ઉભરાંની સાથે સાથે હોય તો પછી કાંઈ ડરવા જેવું નથી. માટે બ્હેનો! મ્હારી પેઠે તમારે પણ જો તમારા સૌંદર્યને જાળવવું હોય, અને તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો તમારા વર ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા કુટુંબીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા સ્નેહીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા પાડોશીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, અને જગતના પ્રાણીઓ ઉપર તથા કુદરતી વસ્તુઓ ઉપર જેટલો

બને એટલો પ્રેમ રાખજો, એટલે એ પ્રેમના બળથી તમે જુવાન રહી શકશો, અને એ પ્રેમના પ્રકાશથી તમે શોભી શકશો; એમાં કાંઇ પણ શક નથી. ટુંકામાં એજ કે, જુવાની જાળવવા માટે પ્રેમ જેવો આ આખા બ્રહ્માંડમાં બીજો એકે ઉપાય નથી, પ્રેમ જેવો બીજો એકે ઉપાય નથી; એ ખાત્રીથી સમજજો.



૨. બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જુવાની જળવાઇ રહે છે.

તારાબાઇની ઉમર ૩૭ વર્ષની હતી છતાં પણ તે જાણે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી જુવાન લાગતી હતી. તેનો પ્રેમ, તેનો ઉત્સાહ, તેની કામ કરવાની સ્ફૂર્તી અને તેના ચ્હેરાના તેજ ઉપરથી એમજ દેખાતું હતું કે, તે ૨૫ વર્ષની અંદરની હશે, તેને ૩૭ વર્ષ થયાં છે એમ કોઈ પણ જાણી શકતું નહિ.

તારાબાઈની માસીની દીકરી કમળા અને તારાબાઈ બંને સરખી ઉમરનાં હતાં, એ બંને મસિઆઈ બ્હેનો બહુ દૂર મુલકમાં રહેતાં હતાં, તેથી ઘણે વરસે તેઓ મળ્યાં એ વખતે તારાબાઇને જોઇને કમળાને બહુ અજાયબી લાગી, અને કમળાને જોઇને તારાબાઇને બહુ અજાયબી લાગી. કારણ કે બંનેની સરખી ઉમર છતાં અને બંને એકજ સ્કૂલમાં સાથે ભણેલાં ને મામાને ઘેર સાથે રમેલાં છતાં, પણ તારા એવીને એવી જુવાન રહી હતી, અને કમળા બિચારી સાવ ઘરડી થઈ ગઈ હતી; એ બંનેની ઉમરમાં જાણે વીસ વરસનો ફેર હોય તેવું દેખાતું હતું. તેથી કમળાને જોઇને તારા અજબ થઇ ને તારાને જોઇને કમળા અજબ થઈ. એ પછી તારાએ પૂછ્યું કે, કમળા બેન ! તમારા આવા હાલ કેમ થઈ ગયા ? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, આપણો ઘર સંસાર તું જાણે છે ને ? હજાર જાતની ઉપાધી હોય. મારી સાસુનો સ્વભાવ ખરાબ, આ છોકરાના બાપના મનનું પણ કાંઇ ઠેકાણું નહિ, ત્રણ છોકરાંઓ

મરી ગયાં તે પણ ઘા લાગ્યો, અને શરીર રોજ માંદું સાજુ ચાલ્યા કરે, તેમજ વરસ પણ કાંઈ થોડાં થયાં છે? આજ-કાલ કરતાં સાડત્રીશ વરસ તો થયાં, હવે ઘરડાં થઈએ એમાં કાંઈ નવાઈ છે? હેં બેન! પણ તું એવીને એવી જુવાન કેમ રહી શકી? એ તો કહે.

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, મ્હારાથી તે ઘરડું કેમ થવાય? જ્યાં સુધી મ્હારા ત્રણ દીકરાઓ અને બે દીક-રીઓ હજી સુધી બાળક છે, અને પોતાનું કામ પોતે ઉપાડી લે તેવાં થયાં નથી, ત્યાં સુધી મ્હારાથી ઘરડું કેમ થવાય?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, ઘરડું કેમ થવાય એટલે શું ઘરડું થવું એ પણ કાંઇ આપણા હાથમાં છે?

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, હા, હા, જુવાન રહેવું કે ઘરડું થવું એ આપણાજ હાથમાં છે. આપણી જુવાની કે આપણું ઘડપણ આપણા હાથમાં ન હોય ત્યારે બીજા કોના હાથમાં હોય? મને તો એમ લાગે છે કે, આપણી જુવાની આપણાજ હાથમાં છે. બીજું હું એમ માનું છું કે, મ્હારાં બાળકો એ મ્હારા દેવો છે, અને તેઓને ખાતરજ મારો અવતાર છે, હું કાંઇ એકલી મ્હારે પોતાને માટે જન્મી નથી, પણ હું તો મ્હારાં બાળકોને માટે અવતરેલી છું. એટલે જ્યાં સુધી મ્હારાં બાળકો પોતાની ફરજ બજાવવા માટે લાયક ન થાય, ત્યાં સુધી મ્હારાથી ઘરડું થવાયજ કેમ? કારણ કે જો હું હમણાં ઘરડી થાઉં ને નબળી પડી જાઉં તો મ્હારાં બા-ળકોના શા હાલ થાય? અરે હું કહેતાં ભુલી, મ્હારાં બાળકો નહિ પણ મ્હારા દેવોના શું હાલ થાય? મ્હારા દેવોને ખાતર મ્હારે મ્હારી જુવાનીને કાયમ રાખવીજ જોઇએ.

તારાબાઈની આ બધી વાતો સાંભળીને કમળા બહુ અજબ થતી હતી, તે જોઇને તારાબાઈએ કહ્યું કે, કેમ બેન, તમને બહુ અજાયબી લાગે છે? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, હા, હા, ખચીતજ મને તો આ બધું નવું નવુંજ લાગે છે, અને એ સાંભળવું ગમે છે, પણ હજી એ વાતો ગળે ઉતરતી નથી. કારણ કે એમ કેમ બને? તે હજી મને સમજાતું નથી.

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ

એટલે શું ? એ વાત સ્ત્રીઓ જાણતી નથી તેથીજ તેઓ વ્હેલી વ્હેલી ઘરડી થઈ જાય છે, બાકી જો એ એકજ વાત બરોબર રીતે સમજાય તો મને ખાત્રી છે કે, બહુ મ્હોટી ઉમર સુધી સ્ત્રીઓને ઘડપણુ આવેજ નહિ. કારણુ કે બાળકોમાં દેવપણું જોવું એ અજબ જેવી વાત છે, બાળકોમાં દેવપણું જોવુ એ ચમત્કારી વાત છે, અને બાળકોમાં દેવપણું જોવું એ મહાભાગ્યની વાત છે, એટલે જેને બાળકોમાં દેવપણું જોતાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને પોતાના બાળકોમાં પ્રેમ હોતો નથી તેથીજ તેઓ બહુ વ્હેલી વ્હેલી ઘરડી થઈ જાય છે.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, એવી તે અભાગણી કઈ બાયડી હોય કે જેને પોતાના બાળકો ઉપર પ્રેમ ન હોય ? હું ઘરડી થઇ ગઈ છું માટે શું મને મારાં બાળકો ઉપર પ્રેમ નહિ હોય ? અરે બેન, ખરૂં કહું તો મ્હારાં જે ત્રણ છોકરાંઓ મરી ગયાં તેની પાછળજ હું ઘરડી થઇ ગઈ છુ, એના વિલાપમાં ને વિલાપમાં મેં મારી જુવાની ખોઇ નાખી છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યુ કે, બેન તમારા કહેવા ઉપરથીજ એમ જણાય છે કે, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ એટલે શું ? એ વાત તમે જાણતાં નથી. એ સાંભળીને કમળાને બહુ ગુસ્સો લાગ્યો, તેથી તેણે કહ્યું કે, શું હુ મ્હારા બાળકો ઉપરના પ્રેમને સમજતી નથી ? એ બનેજ કેમ ? મ્હારા બાળકોની ખાતર તો રોઇ રોઇને મેં મારી આંખોનો ભોગ આપ્યો છે.

એ સાંભળીને તારાબાઇએ કહ્યું કે, બેન, તમે તમારાં ગયેલાં ત્રણ બાળકો માટે તમારી જુવાની ખોઈ નાંખી અને તમારી આંખોના તેજનો ભોગ આપ્યો એ વાત સાચી, પણ હાલમાં તમારાં પાંચ બાળકો તમારી પાસે છે, તેઓના સુખને માટે અને તેઓની અંદર નવું જીવન ભરવા સારૂ તમે તમારી જુવાનીને કેટલી જાળવી ? એ તો જરા મને કહો ? શું તમારાં ગયેલાં ત્રણ બાળકો કાંઈ માનીતાં હતાં ? અને પાછળ રહેલાં પાંચ બાળકો કાંઈ અણુમાનીતાં છે ? જે બાળકો ગયાં તે તમારાં હતાં અને જે બાળકો રહ્યા છે તે

બાળકો કોઇ બીજાનાં છે ? મને કહો કે તમારાં પાંચ બાળકોની સંભાળ લેવા માટે તમે તમારી જુવાનીને કેટલી જાળવી છે ?

એ સાંભળીને કમળા વિચારમાં પડી ગઈ, અને શું જવાબ દેવો તે કાંઈ તેને સૂઝયું નહિ. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન હવે તમને સમજાય છે કે નહિ, કે બાળકો ઉપરનો પ્રેમ એ કાંઇ જુદીજ વસ્તુ છે, અને બાળકો ઉપરનો આપણો મોહ એ કાંઇક જુદી વસ્તુ છે, બાળકોને પ્રભુની થાપણ સમજીને તેની ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઇક જુદીજ વાત છે, અને આપણા અંગત સ્વાર્થને ખાતર બાળકો ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઇક જુદી વાત છે. બાળકોને દેવો સમજીને આપણા કલ્યાણને ખાતર તેની પુજા કરવી એ કાંઇક જુદીજ વાત છે, અને દુનીઆદારીની રીત પ્રમાણે બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઇક જુદી વાત છે, અને લોહીના સંબંધો સારૂં કરીને બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ જુદી વાત છે, અને આત્માની ઓળખાણ સમજીને બાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઇક જુદી વાત છે. કેમ આ બધા ભેદ સમજાય છે કે નહિ ? જો આ બધા ભેદ તમે જાણતાં હો, તો ગયેલાં ત્રણ બાળકોને ખાતર તમારી પાસે રહેલાં પાંચ બાળકો દુઃખી થાય એવું કામ તમે કરત નહિ. બેન ! જે બાળકો ગયાં તે કાંઇ આપણા અખત્યારની વાત નથી, આપણા જોરથી કાંઈ આપણે તેને રોકી શકીએ નહિ, તેમજ શાસ્ત્રો અને મહાત્માઓ એમ કહે છે કે, બાળકો હંમેશાં સ્વર્ગમાં જાય છે, એટલે કે આપણી પાસે જે સ્થિતિમાં હોય તે કરતાં વધારે ઉંચી દશામાં તેઓ જાય છે. માટે જે જાય તેનો અફસોસ કરવાનો નથી, એ બાબતમાં તો ભગવદ્દઇચ્છા સમજીને તેને આધીન થવાનું છે. પણ જે બાળકો આપણી પાસે રહેલાં છે, તેને માટે તો આપણે ખાસ જવાબદાર છીએ, માટે એની સેવામાં ખામી આવે તેવું કેમ કરાય ? અને એ બાળકો હોય, એ અણસમજુ હોય, અને એ પોતાની ફરજો બજાવવાને લાયક થયેલાં ન હોય ત્યાં સુધી આપણાથી ઘરડું કેમ થવાય ? કારણ કે જો આપણે ઘરડાં થઇએ એટલે કે આપણી ફરજો બજાવવામાં નબળાં પડીએ, તો તેઓના શું હાલ થાય ? માટે બ્હેન, યાદ

રાખજો કે, પ્રેમ પ્રેમમાં પણ ફેર છે. છતાં પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ગયેલાંના મોહને આપણે રોઈએ છીએ, પણ જે આપણી પાસે હાજર છે, તેની ઉપર આપણે સાચો પ્રેમ રાખી શકતાં નથી. જો આપણાં બાળકો ઉપર આપણો સાચો પ્રેમ હોય તો આપણી જુવાનીમાં આપણને કદી પણ ઘડપણ આવેજ નહિ. શ્રીકૃષ્ણની બાલ્યાવસ્થામાં યશોદા ઘરડાં થાય એ બનેજ કેમ ? અને રામના બાળપણમાં કૌશલ્યા ઘરડાં થાય એ શું બનવા જોગ છે ? અરે ! મેં તો એમ જોયેલું છે કે, ઘરડી સ્ત્રીઓને પણ જ્યારે પાછલી અવસ્થામાં દૈવયોગે બાળક અવતરે છે ત્યારે તેઓ ઉલટી જુવાન જેવી બની જાય છે. હમણાં ગઈ સાલમાંજ મ્હારી એક પિતરાઈ કાકીએ ૪૨ વર્ષની ઉમરે જણ્યું, તેની અગાઉ એ બાઈને કાંઈ પણ છોકરાં થયાં નહોતાં, તેથી એ ફીકરમાં ને ફીકરમાં તે અર્ધી ઘરડી થઈ ગઈ હતી. પણ એ પછી ૪૨ વર્ષની ઉમરે જ્યારે તેને પહેલી દીકરી આવી, ત્યારે તે આનંદમાં ને આનંદમાં અને પ્રેમમાં ને પ્રેમમાં પોતાની ખરી ઉમર કરતાં જાણે દશ વરસ ન્હાની બની ગઈ હોય તેવી લાગતી હતી. અને એ પછી એની ૪૫ વર્ષની ઉમરે જ્યારે તેને બીજો પ્રસવ થયો અને દીકરો આવ્યો ત્યારે તે બીજાં દશ વરસ ન્હાની દેખાવા લાગી, એટલે કે પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉમરે તે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી દેખાવા લાગી. એ બાઈ આ ગામમાંજ છે, તમારે જોવાં હશે તો હું તમને બતાવીશ; મ્હારે ત્યાં કોઈ કોઈ વખત તે આવ્યા કરે છે આવશે ત્યારે તમને બોલાવીશ.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, હા એ ખરી વાત છે, બહુ વાટ જોવરાવી જોવરાવીને પુખ્ત ઉમરમાં આશા મૂકયા પછી જ્યારે છોકરાંઓ થાય, ત્યારે અતિશય આનંદ થઈ જાય છે. એ આનંદના ઉભરામાં કેટલીક સ્ત્રીઓને ફરીથી જુવાની મળે છે, એ ખરી વાત છે મ્હારા ફળીઆમાં એક વાણીઆણી રહે છે, તેને પણ જ્યારે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી બાળક આવ્યું ત્યારે તે પણ એ સુવાવડ ખાઈને જુવાન બની ગઈ હતી. એ સુવાવડ આવવાની અગાઉ તે હમેશાં માંદી સાજી રહેતી હતી, બહુ ચીડીઆ સ્વભાવની થઈ ગઈ હતી, અને ઘરડી જેવી

દેખાતી હતી, પણ એણે પુખ્ત ઉમરે દિકરો જણ્યા પછી તે ફરીથી જુવાન બની ગઈ છે, અને તેનો સ્વભાવ પણ આનંદી બની ગયો છે. એ જોઇને મેં તેને કહ્યું કે, કાશીબાઇ તમારામાં આટલો બધો ફેરફાર કેમ થઈ ગયો ? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હારૂં જે દુઃખ હતું તે મટી ગયું એટલે હું સારી થાઉં તેમાં નવાઈ શું ? મને બાળકની બહુ તૃષ્ણા હતી, એટલે ઘરડી બની ગઈ હતી, પણ એ પછી બાળક થવાથી મ્હારૂં એ દુઃખ દૂર થઈ ગયું, એટલે હું આનંદમાં રહી શકું છું.

તારાબાઈએ કહ્યું, બેન હવે તમે વિચાર કરો કે, એ બાઇને એક દીકરો આવવાથી પણ તે જુવાન બની ગઈ, અને તમને તો ઇશ્વરની કૃપાથી પાંચ છોકરાઓ છે, છતાં પણ તમે તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકતાં નથી ? અને દરરોજ ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં કેમ થતાં જાઓ છો ?

ત્યારે કમળાબાઇએ કહ્યું કે, એ બાઇને તો બહુ પાછલી અવસ્થામાં માંડ માંડ છોકરૂં થયું તેથી તેને આનંદ થઈ ગયો, પણ મને શેનો આનંદ થાય ? મને કાંઈ એમ બન્યું નથી.

તારાબાઈએ કહ્યું ત્યારે બિચારા ભગવાનનો એ અપરાધ કે તેણે તમને તરફડાવ્યા વિના સહેલાઇથી જુવાનીમાંજ બાળકો આપી દીધાં ? એટલે તમારે કાંઈ ઉપકાર માનવાની જરૂર નહિ, કે તમારે કાંઈ રાજી થવાની જરૂર નહિ, એમજ કે ? આ સાંભળીને કમળા બિચારી શરમાઈ ગઇ, અને વિચારમાં પડી ગઈ. ત્યારે તારાબાઇએ કહ્યું કે, બેન જરા વિચાર તો કરો કે વધારે સુખી કોણ ? જેને ટળવળાવી ટળવળાવીને પાછલી અવસ્થામાં બાળકો મળ્યાં તે, કે જેને યોગ્ય ઉમરે ટળવળ્યા વિના બાળકો મળ્યાં તે ? હવે એ પણ જુઓ કે તમારી ઉમર ૬૦ વર્ષની હોય અને એ તમારી પાડોશણ બાઇની ઉમર પણ ૬૦ વર્ષની હોય, તો તેમાં તમે તમારાં બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશો કે એ બાઈ પોતાના બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશે ? ખચીત તમેજ તમારા બાળકોની વધારે સેવા મેળવી શકશો, અને એ બાઇનાં બાળકો તો તમારાં બાળકો કરતાં ન્હાની ઉમરનાં હોય એટલે તે બહુ ઓછી સેવા મેળવી શકશે; એમાં કાંઈ પણ શક નથી. માટે

હવે તમે જુઓ કે, તમારા બેમાં વધારે આનંદ કોને થવો જોઇએ ? મને તો લાગે છે કે, એ બાઈ કરતાં તમે ઘણાં વધારે સુખી છો, માટે તમને વધારે આનંદ થવો જોઇએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે તમે તમારી ઉપર થયેલા ઉપકારો સમજતાં નથી, તેને લીધેજ તમે તમારી જુવાની જાળવી શકતાં નથી, અને દિનપ્રતિદિન ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં બનતાં જાઓ છો. પણ યાદ રાખજો કે, એ તમારીજ ભૂલ છે, અને એ તમારૂંજ અજ્ઞાન છે. એમાં નશીબનો લેશ વાંક નથી, તેમ ભગવાનનો પણ વાંક નથી, ને એમાં શરીરની લેણાદેવીનો પણ વાંક નથી, પણ એમાં તમારા મનની નબળાઈનોજ વાંક છે. કેમ તમને આ વાત સમજાય છે કે નહિ ? અને તે સાચી લાગે છે કે નહિ ?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું, બેન, તમારી વાત તદ્દન સાચી છે. અને એ બહુજ સહેલી વાત છે. છતાં પણ મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે, આવી સાદી વાત પણ મને આજ દિવસ સુધી કેમ ન સમજાણી ? ખરેખર આવી ભૂલોને લીધેજ આપણા જીવનમાં અંધકાર આવતો જાય છે, અને દુઃખ વધતું જાય છે, પણ જો જરાકજ વિચાર કરીએ તો આનંદ મળ્યા વિના રહે નહિ. ખચીત તમે આજે આ વાતો કહીને મ્હારી ઉપર બહુ મ્હોટો ઉપકાર કર્યો છે, અને આ ઘડીથી મને એમ લાગવા માંડયું છે કે, મ્હારામાં જુવાનીનો નવો જોસ ફરીથી પાછો આવતો જાય છે, અને પહેલાંના કરતાં આજે મને મ્હારાં બાળકો ઉપર વધારે પ્રેમ દેખાય છે. એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું.

તારાબાઈએ કહ્યું, એવા વિવેકને જાવા દો ! હું કાંઇ તમારી ઉપર ઉપકાર કરવા માટે આ વાતો કહેતી નથી, પણ હું તો તમારી ઉપરના મ્હારા હેતને લીધે આ વાતો કહુ છું, અને એથી પણ વધારે આગળ વધીને કહું તો મ્હારા આત્માના સંતોષને માટે આ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. કારણકે મારા અનુભવની આ બધી વાતો કહેવાથી મને મ્હારા અંતરમાંથી આનંદ મળે છે. બેન, મને ખાત્રી છે કે, બાળક ઉપરના પ્રેમની મહત્તા તમે સમજશો તો તમારી જુવાની જળ-

વાઈ રહેશે, એટલુંજ નહિ પણ તમારી જીંદગીમાં નવી મીઠાશ આવી જશે એમાં કાંઇપણ શક નથી. કારણ કે બાળકોના ચ્હેરામાંથી નીકળતાં સ્નેહનાં કિરણો માતાને કેમ ઘરડી થવા દે? તે હું સમજી શકતી નથી. બાળકોના હાથમાંથી જે સ્નેહના ધોધ વહે છે, બાળકોના કાલાકાલા શબ્દોમાંથી જે સ્નેહના ઝરા વહે છે, બાળકોની આંખમાં જે પ્રેમની જ્યોતિ ઝળકે છે, અને બાળકોના હાવભાવમાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહો વહે છે, તથા બાળકોની રમતગમતમાં પણ જે સ્નેહના ઉભરાઓ ઉભરાયા કરે છે, તે સ્નેહ તેની માતાને કેમ ઘરડી થવા દે? એ મને સમજતું નથી. હું તો એમ માનું છું, કે પ્રેમીલી માતાઓ પોતાના બાળકો બાળક હોય, ત્યાં સુધી ઘરડી થઈ શકેજ નહિ.

એ સાંભળીને કમળાબાઇએ કહ્યું કે, તમારી એ બધી વાત સાચી છે, પણ આપણી જીંદગી કાંઈ હંમેશાં એવા આનંદમાં રહેતી નથી. જીંદગીની બીજી બાજુ પણ છે અને તેમાં બહુ કડવા અનુભવ પણ થાય છે, એ વાતને તમે કેમ ભુલી જાઓ છો? જ્યારે આપણે જુવાની જાળવવાની વાતો કરીએ ત્યારે તો એ બાજુ પણ જોવી જોઈએ. અને જેમ એક તરફથી પ્રેમના આનંદો ભોગવીએ છીએ, તેમ બીજી તરફથી ઘણી જાતના દુઃખના ધક્કા પણ ખમવા પડે છે, અને તેથી પણ આપણી જુવાનીને ધક્કો લાગે છે; એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. તમારા જેવા કોઈ ભાગ્યશાળી માણસને કદી એવા ધક્કા ન લાગતા હોય એ જુદી વાત છે, પણ બેન, સામાન્ય લોકોને તો જરૂર એવા ધક્કા લાગે છે, અને તેથી પણ તેઓની જુવાની ઉપર માઠી અસર થાય છે, અને તેમાં પણ અમારા જેવા ગરીબ ઘરસંસારીઓને એવા બહુ ધક્કા ખમવા પડે છે.

એ સાંભળીને તારાબાઇએ કહ્યું કે, બેન, તમારી એ વાત ખરી છે. ગરીબ કે તવંગર સૌની જીંદગીમાં ભરતીઓટ તો થવાનીજ, અને કેટલાક અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ. તમે ગરીબો એમ સમજો છો કે, શ્રીમંતો સુખી છે, અને શ્રીમંતો એમ સમજે છે કે, અમારા કરતાં ગરીબો વધારે સુખી

છે; પણ એ સરખામણી કરવાનું અત્યારે આપણને કામ નથી. માત્ર એટલુંજ જાણવું બસ થશે કે, જેમ મોજાં વિનાનો સમુદ્ર હોતો નથી, અને જેમ ઝાડનાં પાંદડાં હાલ્યા વિના રહેતાં નથી, તેમ માણસોનું જીવન પણ હમેશાં એક સરખું હોતુંજ નથી. ગમે તો રાજા હોય, ગમે તો ફકીર હોય, ગમે તો શ્રીમંત હોય, ગમે તો દરીદ્રી હોય, ગમે તો વિદ્વાન હોય, ગમે તો મૂર્ખ હોય, ગમે તો પૂણ્યશાળી હોય, અને ગમે તો પાપી હોય, છતાં પણ તે સૈાને કાંઈને કાંઈ શારીરિક અને માનસિક ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ. એવા ધક્કાઓમાંથી તો દેવતાઓ પણ બચી શકે નહિ, અને શિવ બ્રહ્માદિક પણ બચી શકયા નથી, ત્યારે માણસોને એવા ધક્કા વાગે તેમાં નવાઈ શું ? પણ બેન, એમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, જેના હૃદયમાં આત્મિક પ્રેમ હોય છે, તેને એ ધક્કાઓની અસર બહુજ થોડી થાય છે, અને જેના હૃદયમાં એવો પ્રેમ હોતો નથી તેમને એવા ધક્કાઓની બહુ જબરી અસર થાય છે. કારણકે જેઓનું જીવન પ્રેમવિનાનું હોય, તેઓના મનમાં એવા ધક્કાઓનોજ ખ્યાલ હોય છે, એટલે તેઓ એવા ધક્કાઓથી બહુ દુઃખી થયા કરે છે. પણ એને બદલે જેઓના અંતરમાં પ્રેમ હોય છે, તેઓ પ્રેમના સુખદાયક અનુભવો સામેજ જોયા કરે છે, અને એનાજ ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખે છે, તેથી એવા ધક્કાઓની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે. જેમ કાળા રંગના ચશ્મા પહેરવાથી જે વસ્તુઓ કાળી ન હોય, તે પણ કાળી દેખાયા કરે છે, તેમજ જેણે દુઃખની ભાવનાઓને વધારી દીધેલી હોય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક ધક્કાઓથી કાયર થવાની ભાવનાઓને વધારી મૂકેલી હોય છે, તેઓને દરેક બાબતોમાં દુઃખજ દેખાયા કરે છે, અને જ્યાં સીધેસીધી બાબત હોય ત્યાં પણ તેઓને ઠોકર વાગ્યા કરે છે. પણ એને બદલે જે માણસે સફેદ રંગના ચશ્મા પહેરેલા હોય તેને બધી વસ્તુઓ જેવી હોય તેવી દેખાય છે, એટલે તે વધારે ચોકસાઇથી ને વધારે સચ્ચાઈથી જોઈ શકે છે. તેમજ બેન, યાદ રાખજે કે, જેને પ્રેમની દ્રષ્ટિ મળેલી છે તેઓને હંમેશાં દરેક બાબતોમાં ને

દરેક ઠેકાણે આનંદજ હોય છે. માટે આજથી એ સિદ્ધાંત પણ સમજી લો કે, બહારના ધક્કા એ ગૈાણ વાત છે; અને પ્રેમનો આનંદ એ મૂખ્ય વાત છે. તેથી જે સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પોતાના બાળકો ઉપર અતિશય પ્રેમ આવી ગયેલો હોય તે સ્ત્રીઓને પ્રસંગોપાત કદી બહારના તથા અંતરના ધક્કા વાગે, છતાં પણ તેઓ પોતાની જુવાનીને જાળવી શકે છે, કારણ કે તેઓએ પ્રેમનું બખતર પહેરેલું હોવાથી એવા ધક્કાઓની તેઓને બહુ અસર જણાતી નથી. માટે જે બાઈઓએ પોતાની જુવાનીને જાળવવી હોય તે બાઈઓએ પોતાના બાળકોમાં દેવતાઈ ભાવ જોવો જોઈએ.

બેન, આપણે આપણા બાળકોનાં કેવાં સુંદર નામો પાડીએ છીએ એ તો તમે જાણો છો. તમારા છોકરાઓનાં શું નામ છે? એ તો જરા કહો.

ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, મ્હારા મોટા દીકરાનું નામ 'મહાદેવ' છે, બીજાનું નામ 'કૃષ્ણલાલ' છે, ત્રીજાનું નામ 'રામચંદ્ર' છે, અને એક દીકરીનું નામ 'ગંગા' છે અને બીજીનું નામ 'રાધા' છે

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, હવે વિચાર કરો કે, આવાં દેવવાચક, ઈશ્વરવાચક અને તીર્થવાચક નામો શું આપણે માત્ર ગમતની ખાતરજ પાડીએ છીએ? એ નામો આપણે માત્ર વિવેકની ખાતરજ પાડીએ છીએ? એવાં નામો શું આપણે માત્ર રિવાજની ખાતરજ પાડીએ છીએ? અને એવા ગુણો તેઓની અંદર ન દેખાતા હોય છતાં પણ શું આપણે આપણને પોતાને ઠગવા સારૂ કે બીજાઓને ઠગવા સારૂજ એવાં નામો પાડીએ છીએ? નહિ બેન, એમ કરવું એ તો એક જાતનું મ્હોટું પાપ છે, અને એક પ્રકારની ચોખ્ખી ઠગાઇ છે.

એ સાંભળીને કમળા વચમાંજ બોલી ઉઠી કે, હેં બેન! શું આ સાચી વાત છે? આ તો તમે તદ્દન નવીજ વાત કહો છો. કારણ કે પોતાના બાળકોમાં જે જાતનો ભાવ પોતાને ઉત્પન્ન થયો હોય, તેવાંજ નામ પાડે એવો દાખલો તો કોઈકજ ઠેકાણે બનતો હશે; બાકી તો બધા ચાલતી આવેલી

રૂઢી પ્રમાણેજ નામો પાડે છે. ખરેખર આતો તમે બહુ જાણુ-વા જેવી વાત કહી છે, અને મને તો એમાંથી બહુ વિચારવા જેવું મળ્યું છે.

ત્યારે તારાબાઇએ કહ્યું કે, બેન, ઘણા લોકો ઘણી જાતની ભૂલો કર્યા કરે છે એ જુદી વાત છે, અને સત્ય સિદ્ધાંતોને સમજી લેવા ને તે પ્રમાણે વર્તવું એ જુદી વાત છે, પણ સત્ય સિદ્ધાંતો સમજતા નથી તેને લીધેજ માણસો દુઃખી રહે છે. જુઓને તમારીજ એક દીકરીનું નામ ગંગા છે. અને બીજીનું નામ રાધાછે. પણ તમારી એ ગંગામાં તમને કોઈદિવસ ગંગા જેવો ભાવ આવ્યો છે? ગંગામાં જેવી પવીત્રાઈ કહેવાય છે, તેવી પવીત્રાઇ તમને કોઈ દિવસ તમારી દીકરીમાં દેખાઇ છે? અને ગંગા પાપને કાપી શકે છે, તેમ તમારી ગંગાની સેવા કરવાથી તમારાં પાપ ઓછાં થાય છે, એવો અનુભવ તમને કદી પણ થયો છે? અને તમારી રાધામાં તમને કદીપણ રાધા-પણું દેખાયું છે? બેન, જો તમને તમારી ગંગામાં ગંગાપણું, રાધામાં રાધાપણું, મહાદેવમાં મહાદેવપણું, કૃષ્ણમાં કૃષ્ણપણું, અને રામચંદ્રમાં રામચંદ્રપણું દેખાયું હોત, તો તમારી આવી દુર્દશા થાત નહિ. પણ તમે તમારાં બાળકોમાં એવાં તત્વો જોઈ શકયાં નહિ તેથીજ તમે તમારી જુવાનીમાં ઘરડાં થઈ ગયાં છો. અને હું મ્હારી જમનામાં જમનાપણું જોઈ શકું છું, હું મ્હારી પાર્વતીમાં પાર્વતીપણું જોઈ શકું છું. હું મ્હારા ઈશ્વિરચંદ્રમાં ઈશ્વિરીભાવ જોઇ શકું હું, અને હું મ્હારા વિદ્યા-સાગરમાં સાગરની મહત્તા સમજી શકું છું, તેથીજ મ્હારી જુવાની જળવાઇ રહી છે.

બ્હેન! આ બધી વાતો કાંઈ માત્ર કલ્પનાની નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ આ કાનેથી સાંભળીને આ કાને કાઢી નાખવા માટે નથી; પણ આ બધી વાતો આપણું જીવન સુ-ધારવા માટે છે અને આપણા જીવનમાં ઉતારવા માટે છે. ત-મને કદાચ એમ લાગશે કે આમાં કાંઇક અતિશ્યોક્તિ છે, કારણકે બધા બાળકોમાં એવા ભાવો કયાંથી હોય? પણ એમ સમજવાનું નથી, કારણકે જો આપણને સમજતાં ને લેતાં આવડે તો દરેક આત્મામાં મહાન તત્વો ભરેલાંજ છે. માત્ર

જરાક આપણો પ્રેમ વિશાળ થવો જોઇએ, અને આપણી દૃષ્ટિનાં પડળ ખુલ્લી જવાં જોઇએ. જો એમ થાય તો દરેક બાળકોની અંદર આપણને કાંઈક વિશેષતા અને કાંઈક ખાસ આનંદ લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. અને જેટલી જેટલી એ વિશેષતા વધારે લાગે તથા જેટલો જેટલો એ આનંદ વધતો જાય, તેટલું તેટલું આપણું કામ થતું જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે, આપણા બાળકોની અંદર તીર્થભાવ જોવો, દેવભાવ જોવો, અને ઇશ્વરીભાવ જોવો, એ જુવાની જાળવવાની કુંચી છે.

આ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, બ્હેન તમારી આ બધી વાતો સાંભળ્યા પછી હવે મને પણ એમ લાગે છે કે, આપણાં બાળકોમાં ઘણીએ ખુબીઓ હોય છે, અને કોઈ કોઇ વખત એ ખુબીઓના આપણને એવા સ્પષ્ટ ચમકારા દેખાય છે કે, એ જોઈને આપણને અજાયબી થયા વિના અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, એવી ઉંચી તથા અગત્યની બાબતોને પણ સ્ત્રીઓ હવામાં ઉડાવી દે છે. તમારામાં ને અમારામાં જે ફેર છે તે એજ કે તમે એવી બાબતોને પકડી શકો છો, અને અમે એવી બાબતોને અમારા હાથમાંથી ને અમારી દૃષ્ટિમાંથી જવા દઈએ છીએ. બાકી દરેક બાળકોમાં એવું કાંઈકને કાંઈક હોયજ છે, એમાં તો કાંઇજ શક નથી

તારાબાઇએ કહ્યું, દરેક બાળકોમાં મન હોય છે, બુદ્ધિ હોય છે, પૂર્વના સંસ્કારો હોય છે, અને આનંદદાયક અમર આત્મા હોય છે, એટલે સૈા બાળકોની અંદર કાંઈક ઉત્તમમાં ઉત્તમ ગુણો હોયજ એમાં કાંઇ નવાઈ નથી; એતો, તદ્દન સ્વાભાવિક છે. પણ ધારો કે એવું કદી ન હોય તોપણ શું થયું? માત્ર બાળકોની અંદર જે એક પ્રકારનું મધુરૂં હાસ્ય છે, તે હાસ્યજ પ્રેમીલી માતાઓને જુવાની આપવા માટે બસ છે. કેમ બેન સમજ્યાં કે નહિ ? હું એમ કહેવા માગું છું કે, આપણાં બાળકોમાં અનેક જાતના સદ્‌ગુણો છેજ, પણ ધારો કે કદી એ એકે સદ્‌ગુણ ન હોય અને માત્ર તેનામાં એકલું નિર્દોષ હાસ્યજ હોય તો પણ હું તો એ હાસ્ય જોઇને પણ

એટલો બધો આનંદ પામું છું કે; મારાં બાળકોનું હાસ્ય મને ઘરડી થવા દે નહિ કારણ કે નિર્દોષ બાળકોનું સ્વાભાવિક હાસ્ય એ અજબ જેવી વસ્તુ છે એટલુંજ નહિ, પણ એ અલૌકીક વસ્તુ છે. ગુણો એ તો દુરની વાત છે, પણ પહેલી વાત તો તેનું હાસ્ય છે. મ્હારી જમનાનો જોસ મ્હારી જમનાનો આનંદ અને મ્હારી જમનાનું હાસ્ય મને કેમ વૃદ્ધ થવા દે? તે હું સમજી શકતી નથી. બેન, તમે એ હાસ્યની કિંમત સમજો છો? મને તો એમ લાગે છે કે, સોનાની ખાણોની કિમત કરતાં નિર્દોષ બાળકોના હાસ્યની કીમત ઘણી વધારે છે; અને મંદિરોની મૂર્તિઓની કરતાં મને તો મ્હારાં બાળકોના હાસ્યની મહત્તા ઘણી વધારે દેખાય છે. કારણકે જે વખતે હું મ્હારા બાળકોનું હાસ્ય જોઉં છું, ત્યારે મ્હારા અંતઃકરણમાં આનંદ ઉભરાવા માંડે છે, હું જ્યારે મ્હારા બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે હું મ્હારા ઘર સંસારનાં દુઃખો ભૂલી જાઉં છું, હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મ્હારી અંદર એક જાતની ખાસ ઝમઝમાટી આવી જાય છે, હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મ્હારી આંખોનું તેજ વધી જાય છે, અને હું જ્યારે મ્હારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મારા હૃદયમાં અદૃશ્ય દૈવી તત્વો આવી જાય છે. તેથી મને તો એ હાસ્યમાંજ મ્હારા ઘરમાં બેઠેબેઠે મ્હારા બાળકના મુખમાંથીજ નાનકડું સ્વર્ગ મળી જાય છે. અને યશોદાને જેમ કૃષ્ણના મુખમા બ્રહ્માંડ દેખાઇ ગયું હતું, તેમ મને મ્હારા બાળકના હાસ્યમાં સ્વર્ગ દેખાઈ જાય છે. બાળકનું એક નિર્દોષ સ્વાભાવિક હાસ્ય પણ આપણી જીંદગી ઉપર આટલી બધી અસર કરી શકે છે અને આપણી જુવાનીને તાજી રાખી શકે છે. ત્યારે જો તેના બીજા અનેક ગુણો આપણે સમજીએ, અને સમજી સમજીને એ ગુણો તેઓની અંદર ખીલવીએ તો તેઓના જીવનને કેટલું બધું ઉચું બનાવી શકાય? અને એ જોઇ જોઇને આપણને કેટલો બધો આનંદ થાય? તથા એથી આપણી જીંદગીમાં કેટલું બધું નવું જીવન રેડાય? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો. માટે બ્હેન આપણી જુવાની જાળવી રાખવાનો સૌથી સારામાં સારો અને સૌથી સ્હેલામાં સહેલો ઉપાય એ છે કે, આપણા

બાળકો ઉપર આપણે પ્રેમ ભાવ વધારવો જોઇએ, અને તેઓમાં-થી નિર્દોષતા મેળવવી જોઇએ, તેઓમાંથી સ્વાભાવિકતા શીખવી જોઈએ, અને તેઓમાં રહેલા કુદરતી સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ જો એમ કરીએ તો આપણને મહા આનંદ મળે છે, આપણું જીવન સુધરે છે, આપણું સૌન્દર્ય ટકી રહે છે, અને આપણી જુવાની જળવાઈ રહે છે. લાખો દવાથી જે કામ ન થઈ શકે, અને બીજા હજારો ઉપાયોથી જે જુવાની ન મળી શકે, તે જુવાની બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જળવાઈ રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ જો આવો સાચો પ્રેમ અંતરમાં આવી જાય, તો એ પ્રેમને લીધે ઘરડાં માણસો પણ ફરીથી જુવાન થઈ શકે છે; ત્યારે બેન તમે તો હજી નાની ઉમરનાં છો, એટલે તમને ફરી-થી જુવાની મળે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. મને તો કલાકમાંજ તમારા ચ્હેરા ઉપર બહુ તેજી દેખાય છે, માટે તમે આ સિ-દ્ધાંતોને પકડી રાખજો, એટલે ફરીથી જુવાન બની શકશો. બેન આ બાબતમાં હજી બીજી ઘણી વાતો કહેવાની છે, કા-રણકે બાળકોના પ્રેમની વાતો કાંઈ ખુટે તેમ નથી, પણ આજે તો હવે વખત બહુ થઈ ગયોછે, માટે આટલેથીજ બંધ કરીશું; કારણકે હવે મ્હારી જમનાને દુધ પાવાનો વખત થયો છે. એમ કહી તેઓ છુટાં પડ્યાં.

૩. સાચી ભક્તિ જુવાનીને જાળવી રાખે છે.

જમનાબાઈ નામે એક વિધવા શેઠાણી હતી, તે બહુ ભ-ક્તિમાન હતી. તેની ઉમર સાઠ વર્ષની હતી, પણ તેમ છતાં તે જાણે ચાલીસ વર્ષની ઉમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ શેઠાણીને ત્યાં બીજા એક શેઠ તેમના કુટુંબ સાથે મ-હેમાન તરીકે આવ્યા. એ શેઠનું નામ સુંદરલાલ હતું, અને તેની વહુનું નામ કાશીબાઈ હતું. તેઓને જમનાબાઈના કુ-ટુંબ સાથે જુના વખતની ઓળખાણ હતી, કારણકે એ શેઠ-ના પિતાએ અને જમનાબાઈના સસરાએ સાથે વેપાર કર્યો હતો, ત્યારનો સ્નેહ સંબંધ ચાલ્યો આવતો હતો. પણ જમનાબાઈ ઘણાં વરસો થયાં વૃંદાવનમાં રહેતાં હતાં, અને સુંદરલાલ શેઠ મું-બઈમાં રહેતા હતા, એટલે તેઓ બહુ લાંબે વખતે મળતાં હતાં.

એક વખત કાશીબાઇએ જમનાબાઇને કહ્યું કે, તમારી

ઉમરમાં ને મારી ઉમરમાં એવડો ફરક છે, મ્હને હજી ત્રીસ વર્ષ થયાં છે ને તમને સાઠ વર્ષ થયાં છે, છતાં પણ હું જોઉં છું કે, તમે મ્હારા કરતાં ઘણુંજ વધારે કામકાજ કરી શકો છો; એનું કારણ શું? તમારૂં શરીર આવું સારૂં રહ્યું છે એ સંબંધી તમે કાંઈ વિચાર કર્યો છે? દેહનો બાંધો સારો હેને લીધેજ શરીર સારૂં રહ્યું છે, કે પ્રારબ્ધને લીધે શરીર સારૂં રહ્યું છે? કે એમાં બીજું કાંઈ કારણ છે?

ત્યારે જમનાબાઇએ કહ્યું કે, સામાન્ય રીતે આપણે એમ બોલી દઇએ છીએ કે, આ બાઇને શરીરની લેણાદેવી છે, અને આ બાઇને શરીરની લેણાદેવી નથી. પણ મ્હને તો મ્હારૂં શરીર સારૂં રહેવા માટે એમ લાગે છે કે, સાચી ભક્તિથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

આ સાંભળીને કાશીબાઈ હશી પડયાં અને કહેવા લાગ્યાં કે, જમનાબાઈ તમે પણ ઠીક છો હો! જ્યાં ત્યાં તમારી ભક્તિનેજ ઘુસાડી દો છો, જુવાની જાળવવાની બાબતમાં ભકિત બીચારી શું કરી શકે? તંદુરસ્તીને ને ભક્તિને શું સંબંધ છે? તે હું તો કાંઇ સમજી શકતી નથી. એ સાંભળીને જમનાબાઇએ કહ્યું કે, બ્હેન તમે હજી બાળક છો, તમને હજી ભક્તિનો રંગ લાગ્યો નથી અને તમે સત્સંગનો ભારે લાભ લીધો નથી, પણ તમે હાલનાં નવાં મંડળોમાં ફરેલાં છો એટલે તમને એમ લાગે છે કે, ભક્તિને ને તંદુરસ્તીને શું સંબંધ છે? પણ યાદ રાખજો કે એ બંને બાબતને બહુજ અગત્યનો સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ પણ ભક્તિ સાથે તંદુરસ્તીને એટલો બધો નજીકનો સંબંધ છે, કે એની ખરી હકીકત જ્યારે તમે જાણશો, ત્યારે તમને અજાયબી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પણ હમણા તો મ્હને સેવાનો વખત છે, માટે આજે રાતે જમ્યા પછી નીરાંતે આવજો. એટલે એ સંબંધી હું તમને ઘણો ખુલાસા કરીશ. એ વખતે બનેતો તમારા વરને પણ તેડી લાવજો, અને તમારાં બીજાં સગાંઓ અહીં જાત્રા કરવા આવેલાં છે તેમને પણ તેડતાં આવજો, કારણકે ભક્તિની બાબત જેમ વધારે માણસો જાણે તેમ હું વધારે રાજી થાઉંછું. કારણકે એ મ્હારો માનીતો વિષય છે, એટલુંજ નહિ પણ સાચી

ભક્તિથી મ્હને જેવા લાભ થયા છે, તેવા લાભ બીજા ઘણાંએ ભાઈબ્હેનોને થાય એવી મ્હારી ઈચ્છા છે. માટે રાતે નિરાંતે આવજો, આપણે અગાશીમાં બેસીશું, આ ઉનાળાના દિવસોમાં ચાંદની રાતમાં અગાશીમાં બેસવાથી બહુ આનંદ થશે.

એ પછી કાશીબાઈ બીજી ઘણી બાઈઓની સાથે જમનાબાઈ પાસે ગયાં. કાશીબાઈના વરને અગત્યનું કામ હતું, એટલે તેઓ ત્યાં આવ્યા નહોતા, શેઠીયાઓને જ્યારે કયાંય ન જવું હોય ત્યારે અગત્યના કામનું બહાનું આડું દેવામાં ઠીક ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેમજ સુંદરલાલ શેઠને લાગ્યું કે, બાઈડીયોની વાતોમાં આપણું શું વળે? એ ભક્તિ ભક્તિ કુટયા કરે તે કાંઈ આપણને સાંભળવું ગમે નહિ. ભક્તિને ને મ્હને શું લાગે વળગે? હું અહીં યાત્રા આવ્યો છું તે કાંઈ ભક્તિભાવથી થોડોજ આવેલો છું? એતો બાયડીઓએ માનતા કરેલી એટલે છૂટકો ન થાય તે સારૂ આવવું પડયું, બાકી મ્હને ને જાત્રાને શું લાગે વળગે? જુની ઓળખાણ એટલે જમનાબાઈને ત્યાં ન ઉતરીએ તો તેને માઠું લાગે. બાકી મ્હને તો એમ લાગે છે કે, એવાં ભગતડાંને ત્યાં ઉતરવું તે કરતાં ધર્મશાળામાં રહેવું સારૂં કે જેથી નકામી વાતો તો સાંભળવી ન પડે; આવા સુંદરલાલ શેઠના વિચારો હતા. એટલે તેઓ અગત્યના કામનું બહાનું કાઢીને પથારીમાં પડયા રહ્યા હતા, અને કોઈ ગવૈયાને બોલાવવા ગોરને કહેતા હતા.

કાશીબાઈ સાથે આવેલી બાઈઓ સાથે ઓળખાણ કર્યા પછી જમનાબાઈએ કહ્યું કેઃ–ભકિતથી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય છે અને જુવાની કેમ જળવાય છે? એ વાતો હવે હું તમને કહીશ, તે તમે ધ્યાન રાખીને સાંભળવાની મહેરબાની કરજો, અને એમાં જે કાંઈ સંશય જેવું લાગે તે ખુશીથી પુછજો. એમ કહીને પછી તેમણે કહ્યું કેઃ—

૧. બ્હેન અમારા પ્રભુ સદાય બાલક રહેનારા છે, પ્રભુને ઘડપણ ગમતું નથી. માટે ભકતોથી ઘરડું કેમ થવાય? અમે તો બાલકૃષ્ણલાલને ભજવાવાળી છીએ, એટલે અમારો તો પ્રેમ ધર્મ છે, ને અમારો તો આનંદ ધર્મ છે; તેમાં ઘડપણ કયાંથી? જો હું ઘરડી થઈ જાઉં તો મ્હારા પ્રભુની સેવા હું

કેમ કરી શકુ? અવસ્થાએ ઘરડું થવાય એ જુદી વાત છે, ને
શરીર ઘરડું થાય એ જુદી વાત છે, પણ મનને ને જીવને
કેમ ઘરડું થવા દેવાય? અને જો એ જુવાન રહે તો શરીરનો
શું ભાર છે કે એ જલદી ઘરડું થઈ જાય? કારણકે દેહને
આધારેજ કાંઈ જીવ નથી, પણ જીવને આધારેજ દેહ છે, અ-
ને શરીરની મન ઉપર જેટલી અસર થઈ શકે, તે કરતાં મનની
શરીર ઉપર ઘણીજ વધારે અસર થઈ શકે છે. માટે જો જી-
વનું જોર હોય અને મનનું બળ હોય, તો સહેલાઈથી શરીર
ઘરડું થઈ શકેજ નહિ. પણ જે લોકોમાં ભક્તિનું બળ ન
હોય, ધર્મનું બળ ન હોય, શ્રદ્ધાનું બળ ન હોય, અને પ્રભુ
પ્રેમનું બળ ન હોય, તે લોકોને પોતાના આત્મિક સ્વરૂપનું
ભાન હોતું નથી, ને તેઓમાં મનનું બળ પણ હોતું નથી.
કારણકે એ વાતની તેઓને જેવી જોઈએ તેવી સમજણજ
હોતી નથી. પણ અમને તો પહેલેથીજ એ પાઠ શીખવવામાં
આવેછે કે, બહારની ભક્તિ કરતાં માનસીક ભક્તિ હજારો દર-
જ્જે ઉત્તમ છે, તેથી માનસીક ભક્તિ સિદ્ધ કરવા જતાં અમ-
ને મનનું બળ સમજાય છે. અને આત્માના સ્વરૂપ માટે પણ
ભક્તિમાર્ગમાં પ્રથમથીજ એમ શીખવવામાં આવે છે કે, આ-
ત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, અને તે હંમેશાં રહેવાવાળો છે, તથા
ઈશ્વરની હજુરમાં અનંતકાળ સુધીનાં સુખો ભોગવવાનું છે.
આ ભાવના અમારા મનમાં હમેશાં ખડી રહે છે, તેથી આ-
ત્માનું બળ અમને સમજાય છે, અને એ આત્મબળ શરીર ઉપર
ધણીપણું ભોગવવામાં પણ અમને કામ લાગે છે, તેથી આ-
ત્માના બળને લીધે તથા મનના બળને લીધે અમે તંદુરસ્ત રહી
શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ બેમાંથી એકે જાતનું બળ હોતું
નથી, તેથી તમો વારેવારે માંદાં પડયા કરો છો, ને હેરાન થયા
કરો છો. ભલે જેને ભક્તિની નીંદા કરવી હોય તે કર્યા કરે, પણ
જરા વિચાર તો કરો કે, સાચા ભક્તોમાં જેવું મનનું ને શરી-
રનું બળ હોય છે, તેવું બળ જગતની જંજાળમાં સપડાએલા ને
વ્યવહારમાં રચીપચી રહેલા સામાન્ય લોકોમાં હોય ખરૂં કે?
નહિજ. માટે સાચા ભક્તોની તંદુરસ્તી વહેવારીક માણસોનાં
કરતાં ઘણું કરીને હમેશાં સારી રહે છે.

૨. મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે, અને મ્હારી જુવાની વધારે વખત સુધી જળવાણી છે, તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, બ્રહ્મચર્યની મ્હને બહુ મ્હોટી મદદ છે. એ નક્કી વાત છે કે, સાચા ભકતો જેવું અંતરનાં ઉંડાણનું બ્રહ્મચર્ય પાળે તેવું બ્રહ્મચર્ય કોઈપણ જાતની ઉંચી ભાવના વિનાના સામાન્ય લોકો કદી પણ પાળી શકેજ નહિ. માટે ભકતોની તંદુરસ્તી જાળવવામાં તેઓનું સાચું બ્રહ્મચર્ય પણ ઘણી મદદ કરે છે.

૩. બ્હેનો, પ્રેમલક્ષણાભક્તિ એ એવી તો અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, એનું તેજ જાય કયાં? અને એનો જોસ જાય કયાં? તે ભકતોની જુવાનીને કેમ ન જાળવે? મ્હને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમલક્ષણાભક્તિમાં અજબ જેવી શકિત છે, એટલે એ ભક્તિ જેને પ્રાપ્ત થાય, તેને ફરીથી જાણે નવો અવતાર મળી જાય છે, અને તેનામાં નવું જીવન આવી જાય છે. એ જીવનને લીધે અમારી તંદુરસ્તી બીજા લાખો ગામઠી માણસોના કરતાં વધારે સારી રહી શકે છે. હવે વિચાર કરો કે આ બધા લાભ ભકિતથી દુર રહેનાર માણસોને કયાંથી મળી શકે? નજ મળે. અને જેને એવા અલૌકીક લાભ ન મળે, તેઓની તંદુરસ્તી નબળી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

૪. કાશી બ્હેન, કોઈ દિવસ જો જરાક મ્હારૂં માથું દુઃખે, કે કોઈ વખત મોસમનો તાવ આવી જાય, તો તુરતજ મનમાંથી એમ તરફડાટ થાય કે, આજે મ્હારાથી મ્હારા પ્રભુની સેવા બરોબર બની શકશે નહિ. એવા તરફડાટને લીધે અંદરથી એવી તાલાવેલી રહે છે કે, જેમ બને તેમ જલદીથી મ્હારે સાજું થઈ જવું જોઈએ, અને દેહનાં દુઃખોની બહુ દરકાર ન રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે થવાથી અંતરમાં એક જાતનું ખાસ નવું બળ આવે છે, તેથી શરીરનાં દુઃખો ખમી શકાય છે, અને એ દુઃખોની સામે ટકી પણ શકાય છે. પણ જે માણસોને ભકિતનો રંગ લાગ્યો નથી, તેઓ એવે વખતે ઉલટા દબાઈ જાય છે, નિરાશ થઈ જાય છે, અને તેઓને નાનકડા મંદવાડમાં પણ મનમાંથી એવો ભય લાગી જાય છે કે, આમાંથી અમે મરી જશું તો શું કરશું? આવા ભયને લીધેજ તેઓ ડાકટરોની દોડાદોડીમાં પડે છે, ને ખરી રીતે જેટલાં

માંદાં હોય તે કરતાં પણ તેઓ વધારે માંદાં થઈ પડે છે. હવે જુઓ કે, આવી સ્થિતિમાં ભકતોની તંદુરસ્તીને વધારે ફાયદો થાય, કે શરીરના મોહવાળા વ્યાવહારીક લોકોની તંદુરસ્તીને વધારે ફાયદો થાય.

અમે બીમાર હોઈએ તે વખતે પણ અમારા શરીરનું બળ ટકાવવામાં અમારી અંતઃકરણની ઉંડી શ્રદ્ધા અમોને મદદ કરે છે, પણ એવે વખતે પ્રપંચી લોકોની શું સ્થિતિ થાય? તેઓમાં શ્રદ્ધા તો હોય નહિ, ત્યારે તેઓને કોણ મદદ કરે? બ્હેનો! આ બધાં કારણોને લીધે હું કહું છું કે, સાચી ભક્તિથી જુવાની જળવાએલી રહે છે.

૫ સામાન્ય લોકોમાં ને ભકતોમાં બીજો ફરક એ છે કે, તેઓને જાતે કામ કરવું ગમતું નથી, તેથી બને ત્યાં સુધી તેઓ નોકરોની પાસે કામ કરાવે છે, અગર બીજાઓની મદદ લે છે. પણ અમારો સિદ્ધાંત તો એવો ચોખ્ખો હોય છે કે, જ્યાં સુધી ભગવત સેવાનું કામ પોતાને હાથે થતું હોય, ત્યા સુધી બીજા કોઈની મદદ લેવીજ નહિ. તેથી દરેક કામ ઘણું કરીને અમારે જાતમહેનતથીજ કરવાનું હોય છે, એટલે જાતમહેનત કરવાથી શરીર સારૂં રહે છે, અને ખોટું આળસ અમારા શરીરમાં આવી શકતું નથી; તેથી બીજા સામાન્ય લોકોના કરતાં અમને હાથે સેવા કરવાના ભાવને લીધે તંદુરસ્તી સંબંધી વિશેષ લાભ થઈ જાય છે. કારણ કે કામ કરવામાં કેટલી મહત્તા રહેલી છે, એ જો તમે સમજતાં હો તો મ્હારી વાતમાં કેટલું બધું રહસ્ય અને સત્ય છે, એ તમને સમજાયા વિના રહેશે નહિ.

૬ માણસોને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેનારી વસ્તુ કયી છે એ તમે જાણો છો? યાદ રાખજો કે ચીંતા તેમને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેય છે અને મોહવાદી સામાન્ય જીવો જેટલી ફોગટની ચીંતા કર્યા કરે છે તેનો સોમો ભાગ પણ સાચા ભકતો પોતા માટે ચીંતા કરતા નથી; કારણ કે તેઓએ તો પોતાની દોરી પોતાના નાથને સોંપી દીધેલી હોય છે, અને તેઓ તો ભગવદ ઇચ્છાને આધીન થનારા હોય છે, એટલે તેઓની ઉપર ચીંતાનો બોજો હોતો નથી,-તેથી તે-

ઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેઓની જુવાની જળવાએલી રહે છે. પણ સામાન્ય લોકો તો પોતાની ઇચ્છાનાજ ગુલામ હોય છે, અને ભગવદ ઈચ્છાની બાબતમાં કાંઇ સમજતાજ નથી, તેથી તેઓના મનમાં અનેક જાતની નકામી ચીંતાઓ થયા કરે છે, એટલે પરિણામ એ થાય છે કે, એમાંથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે; અને તેઓ વહેલાં ઘરડાં થઈ જાય છે. બ્હેનો ! અમારૂં ભગતોનું ભાગ્યશાળીપણું તો જુઓ ! કે બીજા લોકોના જેવી અમોને ચીંતા કરવી પડે નહિ, છતાં પણ અમારો સંસાર સારી રીતે ચાલ્યા કરે, અમારાં શરીર સારાં રહે, અને અમને ધર્મનો આનંદ મળે, સત્સંગનો આનંદ મળે, આત્મીક સંતોષનો આનંદ મળે, અને મ્હોત સુધરે, તથા મુવા પછી પણ ઇશ્વરની હજુરમાં રહી શકીએ; એ શું અમારા સુખ જેવાં તેવાં છે ? શું તમને અમારાં સુખની અદેખાઈ નથી આવતી ? એમ કહીને જમનાબાઇ હસ્યાં અને જાણે પ્રભુનો ઉપકાર માનતાં હોયની, તેવી રીતે હાથ જોડી માથુ ઝુકાવ્યું.

૭ બ્હેનો જુવાની જાળવવાની બાબતમાં આ વાત પણ યાદ રાખજો કે, વધારે પડતા વૈભવો પણ જીંદગીની મીઠાશ લુંટી લેય છે, અને જુવાનીને જલદીથી ખરાબ કરી નાખે છે. અને તેમ છતાં સામાન્ય લોકો દીવાની પાછળ પતંગીયાઓ દોડે, તેમ વૈભવની પાછળજ દોડયા કરે છે, પણ ભકતો વૈભવોના મોહમાંથી સાવ બચી જાય છે. કારણકે તેઓને પોતાના ધર્મમાંથી, પોતાની શ્રદ્ધામાંથી, પોતાના પ્રેમમાંથી, પોતાની સેવામાંથી અને પોતાના પ્રભુમાંથી એટલો બધો આનંદ મળ્યા કરે છે, કે તેઓને વૈભવોની પાછળ પાછળ ભટકવું પડતું નથી, અને તેઓને વધારે પડતા વૈભવો ભોગવવાની ફુરસદ પણ હોતી નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ વધારે પડતા વૈભવના મોહમાંથી બચી શકે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેઓની જુવાની જળવાએલી રહે છે. કાશીબાઇ, આ બધી મ્હારી વાતોમાં જે વાતમાં તમને મતભેદ જેવું લાગે, કે શંકા જેવું લાગે, તે ખુશીથી પુછજો, હું તેનો ખુલાસો આપવા તૈયારછું. કારણ કે મેં જે ભકિત સ્વીકારેલી છે, તે કાંઈ કોઇના કહેવાથી નહિ,

આંધળી શ્રદ્ધાથી નહિ, લોકલાજને ખાતર નહિ, અને વંશપરંપરાની રીતને ખાતરજ નહિ, પણ મેં તો મ્હારા ઘણા વરસોના અનુભવ પછી સમજણપૂર્વક અને પ્રેમપૂર્વક ભક્તિ સ્વિકારેલી છે, તેથી કરી ભક્તિના ઘણા ખુલાસા હું જાણું છું, અને શુદ્ધ અંતઃકરણથી મારા આત્માને રાજી રાખવા માટેજ હું ભક્તિ કરૂં છું. એટલે મને તેમાંથી આનંદ મળ્યા કરે છે, અને એમાંથીજ મ્હને મ્હારી મેળેમેળે ખુલાસાઓ પણ થયા કરે છે, તેથી હવે એ સંબંધી મ્હારા મનમાં કોઈ પણ જાતનો સંશય નથી, માટે તમારે જે પૂછવું હોય તે ખુશીથી પુછજો.

૮. વ્યવસ્થા જીંદગી ટકાવી રાખે છે. માટે નિયમિતપણું એ પણ તંદુરસ્તી જાળવવાની બાબતમાં બહુ અગત્યનો ભાગ રોકેછે. પણ હું મ્હારા અનુભવથી જોઉં છું કે, પોતાના કામોમાં જેટલી વ્યવસ્થા જાળવવી જોઈએ, તેટલી વ્યવસ્થા સંસારીક લોકો જાળવી શકતા નથી, તેઓ ઘણાં કામોમાં મોડું વહેલું કરી નાખે છે, જેમકે ન્હાવામાં, ખાવામાં, સુવામાં, કામકાજમાં વગેરે દરેક બાબતોમાં ઘણી વખત અનિયમિતપણું રાખે છે. પણ સાચા ભકતોથી કાંઈ એવું અનિયમિતપણું રખાય નહિ, તેઓને તો પોતાના પ્રભુની સેવામાં હમેશાં બહુજ નિયમિતપણું જાળવવું પડે છે, અને જો કોઈ દિવસ તેમાં જરા પણ મોડું વહેલું થાય, તો તેઓનું મન બહુજ કોચવાઈ જાય છે. તેથી તેઓ બનતા સુધી પોતાના નિયમોમાં જરા ફેર પડવા દેતા નથી, એટલે એવા નિયમિતપણાને લીધે પણ તેઓની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે, અને તેઓની જુવાની જાળવવામાં ફાયદો થાય છે. આ બધી વાતો કહીને હું તમને એમ સમજાવવા ઈચ્છુછું કે, હું જે શરીરનું સુખ ભોગવું છું, અને મ્હારી જુવાની જે લાંબો વખત સુધી ટકી રહી છે, તે કાંઇ કોઈ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, કે તે કાંઇ નશીબના આધારનું પરિણામ નથી, પણ હું તો ખાત્રીપૂર્વક એમજ માનુંછું કે, એ બધું મ્હારી ભક્તિનુંજ પરિણામ છે. માટે જો તમારે પણ તમારાં શરીરને સાચવવાં હોય, ને તમારી જુવાની જાળવવી હોય, તો તમારે પૂર્ણ પ્રેમવાળી સાચી ભક્તિ કરવી જોઈએ.

૯. અમારાં શરીર સારાં રહે છે, તેનાં ઘણાં કારણોમાં સત્સંગનું બળ એ પણ એક બહુ મ્હોટું ને મુખ્ય કારણ છે. બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે સત્સંગ એ કીલ્લો છે, તે કીલ્લામાં ઘડપણરૂપી દુશ્મન સહેલાઇથી આવી શકતો નથી. તેને લીધે અમારી જુવાની જળવાએલી રહે છે, અને અમને મોડું ઘડપણ આવે છે. મ્હારી આ વાત સાંભળીને તમને કદાચ એમ લાગશે કે, હું આમાં અતિશયોકિત કરૂં છું, પણ એમ નથી. તેમ છતાં તમને એમ લાગવાનું ખરૂં કારણ તો એ છે કે, તમે જેવો જોઇએ તેવો સત્સંગનો મહિમા જાણતાં નથી, તેથી તમને તેમાં અતિશયોકિત લાગે છે. પણ જો તમે એમ જાણો કેઃ-

સત્સંગમાં અનુભવી સંતોની વાણી સાંભળવાની મળે છે. તેમાં તારવી કાઢેલાં સત્યો હોય છે. સત્સંગમાં પવિત્ર પુરૂષોના ઉપદેશ સાંભળવાના હોય છે, તે ઉપદેશોમાં અલૌકીક બળ હોય છે. સત્સંગમાં સેંકડો હરીજનોની જાગ્રત થએલી આધ્યાત્મીક વીજળી હોય છે, એ વીજળી આપણને ધક્કા મારી મારીને પરાણે પરાણે પણ અસર કરે છે. સત્સંગમાં જુના મહાત્માઓનાં દ્રષ્ટાંતો આવે છે, એ દ્રષ્ટાંતો આપણી વૃત્તિઓને હચમચાવી નાંખે છે, અને હૃદયના જે દરવાજાઓ સહેલાઈથી ન ઉઘડતા હોય, તે દરવાજા પણ તે વખતે ઝટ ઉઘડી જાય છે. સત્સંગથી જીવને નવો રંગ લાગી જાય છે, અને સત્સંગથી મનમાનતા અંતરના ખુલાસા થઇ જાય છે, તેથી આપણામાં નવું બળ આવી જાય છે. આવા સત્સંગના કિલ્લામાં અમે રહીએ છીએ, એટલે ઘડપણ રૂપી દુશ્મન અમારી પાસે બહુ સહેલાઇથી આવી શકતો નથી. હવે બોલો, તમારી પાસે આવો કોઈ કિલ્લો છે ? કહો કે નહીંજ. ત્યારે તમે વહેલાં ઘરડાં થઈ જાઓ તેમાં નવાઇ શું ? માટે જો બ્હેન, મ્હારી પેઠે તમારે તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો તમે પણ ભક્ત થાવ, ભક્ત થાવ, એટલે તમારી જુવાની જળવાએલી રહેશે.

૧૦ ભકતોની જુવાની જળવાએલી રહે છે તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, એ લોકો સાથે તે અતિશય ભલાઈ રાખી શકે છે, કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, સૌ જીવો મ્હારા પ્રભુના છે, એટલે કોઇની પણ સાથે મ્હારાથી બુરાઇ કેમ થાય ?

આવી રીતે સમજીને તેઓ તે પ્રમાણે વર્તે છે, એટલે ઘણી જાતનો કલેશ તેઓના મનમાંથી મટી જાય છે, પણ વહેવારીક લોકો એવી વૃત્તિ રાખી શકતા નથી, તેથી તેઓને જેની તેની સાથે કજીયા થયા કરે છે, અને એના ધક્કા તેઓના મનમાં લાગ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકતી નથી. કારણ કે એ તો દેખીતુંજ છે કે, જે ભક્ત સૌ જીવોને પોતાના પિતાના જીવો સમજે, તેને સૌ જીવો ઉપર જેટલો ભાવ આવે, તેટલો સંસારી લોકોને આવી શકે નહિ. તેથી તેઓના મનને વધારે ધક્કા લાગે એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. અને જેમ વધારે ધક્કા તેમ તંદુરસ્તીની વધારે ખરાબી, એમાં પણ કાંઈ નવાઇ નથી; એવી ખરાબીમાંથી તો ભક્તોજ બચી શકે છે. માટે હું કહુંછું કે, તંદુરસ્તી જાળવવાનો ખરો ઉપાય ભક્તિજ છે.

૧૧ બ્હેનો, મ્હારી જુવાની લાંબો વખત સુધી જળવાઈ રહી તેનું એક કારણ એ પણ છે કે, અમારા વિકારો અમારા કાબુમાં રહે છે, પણ તમારાથી તમારા વિકારો કાબુમાં રહી શકતા નથી. કારણ કે અમને ભક્તિનું બળ હોય છે, અમને અમારા પ્રભુના વિશ્વાસનું બળ હોય છે, અમને અમારા સદ્‌ગુરૂની મ્હોટાઇનું બળ હોય છે, અને અમને શ્રદ્ધાનું બળ હોય છે; તેથી એ બધાં બળને લીધે અમે અમારા વિકારોને કાબુમાં રાખી શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ એકે જાતનું પુરેપુરૂં બળ હોતું નથી, તેથી તમે તમારા વિકારોને કાબુમાં રાખી શકતાં નથી. હવે વિચાર કરો કે, કોની જુવાની જળવાએલી રહે ? જે વિકારોના ગુલામ હોય તેની, કે જે વિકારોને વશ કરે તેની ? કોની તંદુરસ્તીને વધારે ધક્કા લાગે, જે વિકારોના મોહમાં ફસાએલાં હોય તેને, કે જે વિકારોની ઉપર ધણીપણું કરતા હોય, અને જે સમજણપૂર્વક વિષયો ભોગવતા હોય તેને ? મ્હને કહો કે આ બંને વર્ગના લોકોમાં કોની તંદુરસ્તી સારી રહે, અને કોની જુવાની વધારે વખત સુધી જળવાએલી રહે ? આવા આવા ભક્તિમાં અનેક ફાયદાઓ છે, માટે હું તમને બહુ ભાર મુકીને કહુછું કે ભક્તિથી જ જુવાની જળવાએલી રહે છે.

૧૨. અસલના ભક્તોના દાખલાઓ પણ અમને ઘણી મદદ કરે છે, અને બહુ બળ આપે છે. જેમકે તેઓનાં ચરિત્રોમાંથી બહુ ચોખ્ખી રીતે એમ સમજાય છે કે, કેટલાક ભક્તો રોગની દરકાર કરતા નહોતા, કેટલાક ભક્તો ગરીબાઈથી કાયર થઈ જતા નહોતા, કેટલાક ભક્તો કોઈ પણ જાતના ભયને જરા ગણુતા નહિ, કેટલાક ભક્તો ચાલતા આવેલા રિવાજોની દરકાર પણ રાખતા નહિ, કેટલાક ભક્તો ભુતપ્રેતને માનતા નહિ, કેટલાક ભક્તો દેવ દેવીઓને માનતા નહિ, અને કેટલાક ભક્તો પ્રારબ્ધને પણ માનતા નહિ. એ બધા બળમાંથી થોડું ઘણું બળ પણ એમને પગલે ચાલનારાઓને શું ન મળે? અને જેમને એવું બળ મળે, તે જલદીથી કેમ ઘરડાં થઈ શકે? એનો જરા વિચાર તો કરો! જો આ બધી બાબતો જરા વધારે વિસ્તારપૂર્વક રીતે અને વધારે ખુલ્લા દીલે સમજો, તો જરૂર તમને એમ લાગી જાય કે, ભક્તોમાં જે બળ છે તે અજબ જેવું છે, અને બીજા સામાન્ય લોકોનાં બળ કરતાં એ બળ ઘણુંજ ઉત્તમ પ્રકારનું છે, ને મહાન છે. એટલે એ બળવાળા ભક્તો બીજા સામાન્ય લોકોના કરતાં વધારે તંદુરસ્તી ભોગવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. બ્હેનો! હું જે મ્હારા શરીરના બળને સાચવી શકી છું, તે કાંઈ કોઇ જાતની દવાઓની મદદથી નહિ, પણ ભક્તિના બળથીજ મ્હારા શરીરને સાચવી શકી છું. માટે જો તમારે પણ તમારા શરીરને સુધારવાં હોય તો ભક્તિ કરો, ભક્તિ કરો. એજ મ્હારી તમને ભલામણ છે.

૧૩ બ્હેનો, સંસારી લોકોને સગાંઓનાં દુઃખો હોય છે, અને એ દુઃખો બે જાતનાં હોય છે. એક જીવતાં સગાંઓનાં દુઃખ અને બીજાં મરેલાં સગાંઓનાં દુઃખ. આવી રીતે બંને જાતનાં દુઃખ સંસારી લોકોને ઘણાં વધારે હોય છે, પણ અમે તો એ બંને બાબતોમાં નાહી નાંખેલાં હોય છે, એટલે અમને એવાં દુઃખો બહુજ થોડાં થાય છે. નાહી નાખેલાંનો અર્થ કાંઈ એવો નથી, કે સગાંઓ ન હોય, અગર મરી ગયાં હોય એમ માનવાનું નથી, પણ નાહી નાખવાનો અર્થ એટલોજ છે કે, જીવતાં સગાંઓ માટે તથા મુવેલાં સગાંઓ માટે અમને કાંઇ બહુ દરકાર હોતી નથી. કારણ કે અમારે તો

અમારા હૃદયમા પ્રભુની ભક્તિ અને પ્રભુની સેવા સૌથી પ્રથમ જાળવવાની હોય છે, અને સગાઓનો નંબર બીજો હોય છે. પણ વ્યવહારીક લોકોને તો સગાઓનો નંબર પહેલો હોય છે, અને પ્રભુનો નંબર તો કોણ જાણે કેટલામો હોય છે?! એટલે તેઓ જીવતા સગાઓ માટે તથા મુવેલા સગાઓ માટે દીલગીર થયા કરે છે પણ ભક્તોને તેઓના જેટલી દીલગીરી લાગતી નથી, કારણ કે તેઓના હૃદયમા કાંઈ સગાઓનો નંબર પહેલો હોતો નથી બીજુ એ પણ છે કે, ભક્તોને તેની ભક્તીમા જે સગાઓ નડે તે સગાઓને તેઓ ઉડાવી દેયછે, પણ વ્યવહારીક લોકો પોતાના સગાઓને ઉડાડી શકતા નથી, કે જુદા પણ થઈ શકતા નથી તેઓ તો અંદરના અંદર રીબાયાજ કરે છે ને દુ:ખી થયા કરે છે તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, ને તેઓની જુવાની જળવાતી નથી પણ ઈશ્વરની કૃપાથી ભક્તોના હૃદયને સગા વહાલાના એવા ધક્કાઓ બહુ ઓછા વાગે છે એટલે તેઓની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે કેમ નાશીબાઈ? આ વાત તમો માની શકો છો કે નહિ? ત્યારે કાશીબાઇએ કહ્યું કે —

તમારી એ વાત ખાવ સાચી છે કારણ કે, એવા ઘણા દાખલા મે મ્હારી નજરે જોએલા છે મ્હારી એક કાકી બહુ ભક્તિમાન હતા, તેને તેની વહુ સાથે બન્યુ નહિ, એટલે તરત તેઓ વહુથી જુદા થઈ ગયા એ વખતે નતજાતના ઘણા માણસોએ તેની બહુ નીંદા કરી, પણ તેની કાંઈ અસર તેમની ઉપર થઈ નહિ, તેઓ પોતાની ભક્તિના રંગમા દ્રઢ રહ્યા, તેથી અંતે તેઓને બહુ ફાયદો થયો. એની ઉલટો બીજો દાખલો મે એ પણ જોએલો છે કે, મ્હારા એક પિત્રાઈ દેરની વહુને તેની જેઠાણી સાથે બનતુ નથી, તેથી તેઓ ઘણા વરસો થયા હમેશાંજ ખુબ લડે છે, છતા પણ લોકલાજની બ્હીકને લીધે તેઓ જુદા થઇ શકતા નથી, ને અંદર અંદર રીબાયા કરે છે બીજા એવા કેમ પણ મે જોયેલા છે કે, જે બાઇઓ ખરે ખરી ભક્તિમાન હોય, તેઓના બહુજ નજીકના સગા મરી જાય, તો પણ તેઓ શાન્તિ રાખી શકે છે, અને ભગવદ ઇચ્છાને આધીન થઇ શકે છે પણ એને બદલે જે સ્ત્રીઓની અ-

દર ભકિતનું બળ ન હોય, તેઓનાં દુરનાં સગાં મરી જાય, કે તેઓનાં નાનાં બાળકો મરી જાય, તોપણ તેઓ આખી જીંદગી સુધી પીટણું લઈ બેસે છે, કુટણ કુટયા કરે છે, આવા આવા ઘણા દાખલાઓ ઉપરથી મ્હને તમારી વાત સાવ સાચી લાગે છે.

૧૪. એ પછી જમનાબાઈએ કહ્યું કે, સામાન્ય લોકો લોકલાજનો બહુ ભય રાખે છે, તેથી તેઓ ખરેખરાં અગત્યનાં કામો પણ કરી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખત તો લોકલાજના ભયને લીધેજ તેઓ ખરાબખસ્ત થઈ જાય છે, અને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડી નાંખે છે. પણ સાચા ભકતોને કાંઈ ખોટી લોકલાજની બહુ દરકાર હોતી નથી, તેથી તેઓ ઘણી બાબતોમાં બહુ છુટથી વર્તી શકે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. બ્હેનો આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં લોકલાજનો ભય એટલો બધો ઘુસી ગયો છે કે, એ જોઇને કોઇપણ સ્વતંત્ર વિચારના તથા ખુલ્લા દીલના માણસને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ. આપણી બ્હેનોને વાતવાતમાં લોકલાજ કેટલી બધી નડી જાય છે, એના દાખલા આપવાની કાંઈ જરૂર છે? મ્હને લાગે છે કે દરેક સ્ત્રીઓ પોતાના જાતી અનુભવથી એ બાબત સમજી શકે તેમ છે, કારણ કે સૌને વખતોવખત એવા પ્રસંગો આવ્યા કરે છે. પણ ભગવાનની કૃપાથી ભકતોમાં એવું બળ આવી ગએલું હોય છે, કે તેઓ ઘણી જાતની લોકલાજની સામે થઇ શકે છે, અને પોતાની મરજી મુજબ તથા પોતાના સિદ્ધાંતો મુજબ વર્તી શકે છે. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જેની તંદુરસ્તી સારી હોય, તેની જુવાની જળવાએલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી.

૧૫. બ્હેનો! સામાન્ય લોકો ભૂત ભવિષ્યની અતિશય ફીકર કર્યા કરેછે. જેમકે, જે બનાવો ઘણા વરસો ઉપર બની ગયા હોય, તેને યાદ કરી કરીને તેઓ દુઃખી થયા કરે છે. અને જે બનાવો ભવિષ્યમાં બનવાનો ભય લાગતો હોય, તેવા બનાવો માટે પણ હમણાથીજ ફીકર કર્યા કરે છે, અને કાલ

કરે છે, અને જે ઘડી પોતાના હાથમાં આવેલી છે તે ઘડી સારામાં સારી કેમ જાય? તેનોજ વિચાર કરે છે. તથા જે ઘડી હમણા પોતાના હાથમાં છે, તે ઘડીને પ્રભુની સેવામાં કેમ લગાડાય એનીજ તેઓ ફિકર-તજવીજ કરે છે. એટલે બની ગયેલા બનાવોની ફીકરમાં તથા હવે પછી, થોડાંક વરસો પછી, અથવા ઘડપણમાં શું થશે? એની દીલગીરીમાં તેઓને રહેવું પડતું નથી. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને સારી તંદુરસ્તીને લીધે તેઓની જુવાની પણ ઘણાં વરસો સુધી જળવાએલી રહે છે.

૧૬. બ્હેનો! સંસારી લોકોનાં જે સુખો છે, તે દરેક સુખો જરૂર પોતાની સાથે કાંઇકનેકાંઇક દુઃખ લઇનેજ આવે છે. સંસારીક લોકોનું કોઈ પણ જાતનું સુખ, દુઃખ વિનાનું હોતું નથી. જેમકે, કપડાં, ખોરાક, ગાડી, ઘોડા, નાટકો, મેળાઓ, પાર્ટીઓ, સભાઓ વગેરે દરેક બાબતોનાં સુખની સાથે કાંઇકને કાંઇક દુઃખ તો જોડાએલુંજ હોય છે. પણ પ્રભુના નામમાંથી, પ્રભુના ધ્યાનમાંથી, પ્રભુના મહિમામાંથી, પ્રભુના જ્ઞાનમાંથી, પ્રભુના પ્રેમમાંથી, પ્રભુના અમરપણામાંથી, પ્રભુના પવિત્રપણામાંથી, અને પ્રભુના નિર્લેપપણામાંથી ભકતોને જે સુખ મળે છે, તે સુખમાં દુઃખનો લેશ અંશ હોતો નથી; તેમાં તો હમેશાં એક સરખોજ આનંદ ચાલ્યો આવે છે. એટલે એ ઉંચી જાતના આનંદને લીધે ભકતોનાં મન અલૈાકિક શાંતિમાં રહે છે, તેથી ભકતોની તંદુરસ્તી સારી રહે છે; અને સંસારી લોકો તો એ જાતનાં સુખ ભોગવી શકતાંજ નથી, અને વિષયોનાં જે સુખો ભોગવે છે, તે સુખોની સાથે તો દુઃખો મળેલાંજ હોય છે, એટલે એવાં સુખ જેટલાં વધારે ભોગવવા જાય, તેટલા તેઓના મનને ને શરીરને વધારે ધક્કા વાગે છે. જેમકે, બહુ નાટક જુઓ, એટલે ઉજાગરાને લીધે પાછળથી તંદુરસ્તી બગડયા વિના રહે નહિ, બહુ સીનેમેટોગ્રાફ જુઓ એટલે એ વખતે કદી બહુ મજા પડે, પણ પાછળથી આંખ ખરાબ થયા વિના રહે નહિ, બહુ સ્વાદીષ્ટ ચીજો હોય માટે જો તે જરૂર-ભુખ કરતાં વધારે ખાઈ જાઓ, તો અજીર્ણ થયા વિના રહે નહિ. આવી રીતે ઈંદ્રિયોનાં દરેક જાતનાં સુખો

પોતાની પાછળ કાંઇક કાંઇક દુઃખ તો લઇનેજ આવે છે, અને તેમ છતાં સંસારીક લોકો વિષયોના સુખોની પાછળજ ભમ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. પણ ભકતોને કાંઈ એવાં સુખોની પાછળ ભટકવું પડતું નથી, તેઓને તો એવી બાબતોમાં તૃપ્તી આવી ગએલી હોય છે. અને તેમ છતાં સંજોગને આધારે કે પ્રારબ્ધના ભોગથી એવાં સુખો કદી ભોગવાય, તો પણ તેમાં નિયમિતપણું હોય છે, અને અંતરની ઉંડી આસક્તિ વિના પ્રસંગને લઈને વિધિ પ્રમાણે એ સુખો ભોગવવામાં આવે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેને લીધે તેઓની જુવાની જળવાએલી રહે છે. માટે મ્હારો તો એજ સિદ્ધાંત છે કે, બેનો ! જો તમારે તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો સાચી ભક્તિ કરવી જોઇએ, અને પ્રભુના પ્રેમપાત્ર બનવું જોઈએ. હું તો એ ઉપાયથીજ મ્હારા શરીરને સારૂં રાખી શકું છું. માટે મ્હારા એ અનુભવની વાતો હું તમને ખુલ્લા દીલે જણાવું છું. એમાંથી કેટલું માનવું ને કેટલું ન માનવું એ તમારી મરજીની વાત છે, પણ હું તો પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કહું છું કે, મ્હને તો સાચી ભક્તિથીજ ફાયદો થયો છે. અને તમને પણ પ્રભુ કૃપાથી એવો ફાયદો થાય એમ હું ઇચ્છું છું.

૧૭. ભકતોને ભગવાને એવી ટણુલાત આપેલી છે કે, **योगक्षेमं वहाम्यहम्** એટલે કે ભકતોને જે ચીજની જરૂર હોય, તનની, મનની કે ધનની તે વસ્તુઓ ભગવાન પુરી પાડે છે, અને ભકતોની જે વસ્તુ સાચવવા જેવી હોય, તે વસ્તુને ભગવાન સાચવે છે, એટલે પોતાની વસ્તુ સાચવવા માટે કે નવી વસ્તુ મેળવવા માટે ભકતોને પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી. એ બંને અગત્યની બાબતમાં તેઓ તદ્દન નિર્ભય રહી શકે છે, તેથી તેઓનાં શુમીનાં સંકટ સોયથી પતી જાય છે. એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેઓની જુવાની જળવાએલી રહે છે. પણ સંસારીક લોકોને નવી નવી વસ્તુ મેળવવા માટે તથા જુની વસ્તુઓ જાળવી રાખવા માટે અતિશય હાયવોય કરવી પડે છે, તેથી તેઓના મનને અનેક પ્રકારના ધક્કા લાગે છે, અને તેઓનાં બહુ નાનાં નાનાં દુઃખો પણ બહુ મોટાં મોટાં થઈ પડે છે,

તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે તેઓની જુવાની જળવાતી નથી. કારણ કે એવી બાબતોમાં ભકતો જેટલી ધારણા રાખી શકે, તેટલી ધારણા સામાન્ય લોકો રાખી શકેજ નહિ. એટલે સામાન્ય લોકોને ભકતોના કરતાં દુનીઆદારીનાં ઘણાં વધારે દુઃખો થયા કરે છે. માટે વ્હેનો! એ બધાં દુઃખોમાંથી છુટી જો તમારે તમારી જુવાની જાળવવી હોય, તો જેમ બને તેમ અંતરના પ્રભુપ્રેમવાળી સાચી ભકિત વધારવી જોઈએ. કારણ કે જુવાની જાળવવાનો એ સહેલામાં સહેલો, સાચામાં સાચો અને આત્માને ગમી જાય તેવો એ સ્વાભાવિક ખરો ઉપાય છે.

૧૮. વ્હેનો! ભકતોની ખુબી ઓરજ છે. એટલે તેને માટે જેટલી વાતો કહીએ તેટલી થોડીજ છે. જેમકે જુઓને ઘણાંએ સંસારીક લોકો સુખમાં પણ આનંદ ભેાગવી શકતાં નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે, ઘણા માણસોને ઘણી જાતનાં સુખો હોય છે, છતાં પણ એ સુખોની અસરોને તેવો દાબી નાંખે છે, અને કોઈ જાતનું નાનકડું દુઃખ હોય, તેને તેઓ હમેશાં આગળનું આગળ રાખે છે, અને એ દુઃખને વધાર્યા કરે છે. ત્યારે એને બદલે ભકતો શું કરે છે, તે તમને ખબર છે? તેઓ તો દુઃખમાં પણ આનંદી હોય છે. કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે જે કાંઇ દુઃખ ખમીએ છીએ, તે કાંઈ અમારી ખાતર ખમતાં નથી, પણ પ્રભુને ખાતર ખમીએ છીએ, માટે અમે જે દુઃખ ભેાગવીએ, તે દુઃખ પણ તપ રૂપ છે. અને તપમાં તો હમેશાં આનંદ જ હોય છે. કારણ કે તપનું ફળ મહાન ઉત્કૃષ્ટ અને અલૈાકીક હોય છે એટલે દુઃખમાંથી પણ તેઓને આનંદ થાય છે. જેમકે, પ્રભુને ખાતર ઉપવાસ કરીને તેઓને આનંદ થાય, બદ્રિનાથના કઠણ ડ્હાડા ચ્હડીને આનંદ થાય, ફુલનો હાર ગુંથીને આનંદ થાય, હરિજનો સારૂ ખર્ચ કરીને આનંદ થાય, અને ભકતોની સેવા કરવા માટે ઘણી જાતની મહેનત કરે, ને ઘણી જાતનાં કષ્ટ વેઠે, તેમાંથી પણ તેને આનંદ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓ માંદાં પડે, અગર કાંઈ અકસ્માતથી ઓચીંતાં કોઈ દુઃખો આવી પડે, ત્યારે પણ તેઓને આનંદ થાયછે. કારણ કે એવે

વખતે પણ તેઓ એમ સમજે છે કે, પ્રારબ્ધના ભોગ ભોગવી લેવાય છે એ ઠીક થાય છે; અને શુળીનું સંકટ સોયથી પતી જાય છે એ પણ ઠીક થાય છે. એમ સમજીને તેઓ દુઃખમાં પણ દીલાસો લઈ શકે છે, અને એ દુઃખને તપરૂપે માની શકે છે, એટલે એવાં દુઃખો પણ તેઓને આનંદ રૂપ થઈ પડે છે. કારણ કે એ બાબતમાં તેઓની ભાવનાઓ તદ્દન બદલાઇ ગએલી હોય છે. એટલે તેઓને દુઃખ પણ સુખ રૂપ થઈ પડે છે.

હવે વિચાર કરો કે ભકતોની આવી આનંદદાયક દશા કયાં? અને ઘણી જાતનાં સુખો હોય, છતાં પણ તેમાંથી દુઃખોનેજ શોધ્યા કરે, એવા સંસારીક લોકોની સ્થિતિ કયાં? એ બંને વચ્ચે આટલો બધો તફાવત છે, તેથી ઓછાં સાધનો ને સુખ છતાં સાચા ભકતોની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, અને સુખ ભોગવવાનાં ઘણાં સાધનો છતાં પણ સંસારી લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે બ્હેનો, મારી તો તમને એજ વીનંતી છે કે, જો જુવાની જાળવવી હોય તો ભકત થવું જોઇએ, ને સાચી ભક્તિ કરવી એટલે જુવાની જાળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજા પણ તેમાંથી અનેક લાભ થાય છે. માટે બ્હેનો! તમારા અંતરમાં સાચી ભકિત વધે તેમ કરજો, સાચી ભકિત વધે તેમ જરૂર કરજો, એજ મ્હારી વીનંતિ છે. એ સિવાય બીજું કાંઈ મ્હારે કહેવાનું નથી. એમ કહી જમનાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

ત્યારે કાશીબાઇએ કહ્યું કે, જમનાબાઈ તમે અમારી સૌની ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે. દવાઓથી, કસરતથી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથી માણસની જુવાની જળવાય છે એમ અમે જાણતાં હતાં, પણ ભક્તિથી જુવાની જળવાય છે, એ વાતની તો મ્હને ખબર નહોતી, એ પણ અજબ જેવો ને સત્ય સિદ્ધાંત તો આજે તમારે મ્હોડેથીજ સાંભળ્યો, અને તે પણ એવી સરસ રીતે કે એમાં મને હવે કોઇ જાતની શંકાજ રહી નથી. ખચીત તમે તમારા વિષયને બહુ સારો ઈન્સાફ આપ્યો છે. તમારી સોબતથી મ્હને બહુજ લાભ થયો છે, કારણ કે આજ દિવસ સુધી ભકિત માટે હું બહુ ઉપલકપણામાં હતી, અને સામાન્ય લોકો બહારની જે જે ક્રિયા-

ાને ભક્તિ કહે છે, તેમાંજ હું પણ બહુધા રહી ગએલી હતી. આવા ઉત્તમ સિદ્ધાંતો ને આવું ઉંડુ રહસ્ય ભક્તિનું હું જાણુતી હોતી, એ તો આજે તમારા સત્સંગથીજ જણાયું છે, અને હને આશા છે, કે તમારાં વાવેલાં બી ફોકટ જશે નહિ, હું એમાંથી ઘણી બાબતોનો લાભ લઇશ, અને એ બધી હકીકત સંગોપાત તમને જણાવ્યા કરીશ, તમારી આવી અમૂલ્ય વાતો સાંભળવા માટે મ્હારા વહાલા મ્હારી સાથે અહીં નહિ આવ્યા તે માટે હવે મ્હને અફસોસ થાય છે. તેઓએ જો ભક્તિની આ બધી ખુબી જાણી હોત, તો તેમને અને મ્હને બંનેને બહુ ફાયદો થાત, અને એમને લીધે બીજા ઘણા જણુને પણ ઘણો લાભ થાત. પણ અમને ખબર નહિ કે તમારામાં આટલું બધું તત્ત્વ હશે. અમે તો આજ સુધી એમજ સમજતાં હતાં કે, બીજી ઘણીએ બાઇઓ ભક્તિનો ડોળ ઘાલીને ફરે છે, તેવાંજ તમે પણ હશો, તો પણ એને બદલે હુંતો જોઉ છું કે, તમે તો કાંઇક અમૂલ્ય રત્ન છો, ને એ જાતની બાઇઓ કરતાં તો તદન જુદાંજ છો. તમને ઓળખ્યા વિના તમારે માટે અમે હલકો મત બાંધ્યો, એ માટે હું તમારી માફ માગુછું, અને હવે આવતી કાલે હું મ્હારા વહાલાને તથા તેમના મિત્રોને અહીં તમારી પાસે તેડી લાવીશ, એ વખતે આજે જેમ અમને ભક્તિનું રહસ્ય સમજાવ્યું છે, તેમ તેઓને પણ સમજાવવાની તમારે જરૂર મહેરબાની કરવી જોઇશે.

એ સાંભળીને જમનાબાઇએ કહ્યું કે, બ્હેન, એમાં કાંઇ માફ માગવા જેવું નથી. એતો આપણા લોકોની ટેવજ છે, કે માણસને ઓળખ્યા વિના, અદ્ધરથીજ અભિપ્રાય બાંધી દઇએ છીએ. તમારી એ ભુલ તમને સમજાણી એ બહુ સારી વાત છે. સુંદરલાલભાઈ સાથે ભક્તિની વાતો કરતાં મ્હને બહુ આનંદ થશે, એમાં કાંઇ મહેરબાની કરવા જેવું નથી. એ તો મ્હારા શોખનો વિષય છે. અને એ તો મ્હારી ફરજ છે, એ ટલે જો મ્હારી પાસે કોઈ મ્હારા પ્રભુની વાતો સાંભળવા આવે, તો હું ઉલટી તેનો ઉપકાર માનુંછું. કારણ કે એવાં માણસ ક્યાંથી મળે, કે જેની સાથે હૃદય ખોલીને ભક્તિની વાતો

થાય ? માટે તમે તમારા વરને ભક્તિની વાતો સાંભળવા તેડી લાવશો, તો તમારો હું પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમારા વરનો પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમે બંનેએ મ્હારી ઉપરમ્હોટી કૃપા-મહેરબાની કરી છે. એમ સમજીશ એમ કહી વખત ઘણો થઇ જવાથી અમે સૌ છુટાં પડયાં.

૪. પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જુવાની જળવાએલી રહે છે.

રામપ્યારી નામે એક બહુ પરમાર્થી વૃદ્ધ બાઇ હતી. તે છેલ્લાં પચીસ વરસ થયાં, દુ:ખીઓની સેવા કરતી હતી. મુસાફરોને મદદ કરતી હતી, વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરતી હતી, વિધવાઓને મદદ કરતી હતી અને કેદીઓને સુધારતી હતી, તેથી જ્યાં જઇએ, ત્યાં રામપ્યારીની કીર્તિ સંભળાતી હતી. અને ઘણા લોકો તો તેને "પ્યારી મૈયા" ના ટુંકા નામે બોલાવતા હતા.

આગબોટો ઉપર જઇએ, તો ત્યાં પ્યારી મૈયા દેખાય, ટ્રેનો ઉપર જઇએ તો ત્યાં પણ પ્યારી મૈયા હોય, દવાખાનાંઓમાં પણ પ્યારી મૈયા, પોલીસ ચોકી ઉપર પ્યારી મૈયા, શેઠીઆઓને ત્યાં પ્યારી મૈયા, ધર્મશાળાઓમાં પ્યારી મૈયા, નિશાળોમાં પ્યારી મૈયા, અને ઓર્ફનેજોમાં પણ પ્યારી મૈયા, વારંવાર નજરે પડયા કરે. જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્યારી મૈયા તો હોયજ. એ જોઈને લોકો બહુ અજબ થતાંહતા, અને વારંવાર ઘણાં છાપાંઓમાં રામપ્યારીનાં ભલાં કામોનું વર્ણન આવ્યા કરતું હતું; એટલે રામપ્યારીનું નામ લોકોમાં ઘરગતુ થઈ પડયું હતું.

રામપ્યારીનાં પરમાર્થનાં કામોથી રાજી થઇને સ્ત્રીમંડળે એવો ઠરાવ કર્યો હતો કે, રામપ્યારીને માનપત્ર આપવું ને એ માટે એક ભવ્ય મિલાવડો કરવો, અને એ વખતે કાંઈ પરમાર્થનાં કામોને લગતી શરૂઆત કેવી રીતે થઇ ? તેની વિગત જણાવવા રામપ્યારીને વિનંતી કરવી. એ ઠરાવ પ્રમાણે મુંબઇમાં સ્ત્રીઓનો એક બહુ મોટો મિલાવડો કરવામાં આવ્યો. એ વખતે, રામપ્યારીએ પોતાનું ટુંકું જીવનચરિત્ર કહી

બતાવ્યું હતું, અને પરમાર્થનાં કામોની શરૂઆત પોતે કેવી રીતે કરી તે પણ કહી સંભળાવ્યું હતું.

મુંબઈની ઘણી શેઠાણીઓ રામપ્યારીની મહેનત જોઈને અજબ થતી હતી, અને એવી વૃદ્ધ અવસ્થામાં તે એટલું બધું કામ કેમ કરી શકે છે? તથા પોતાની જુવાનીને તે કેવી રીતે જાળવી રાખે છે? એ જાણવાની તેમને બહુ ઇચ્છા હતી, તેથી તેઓ વારંવાર રામપ્યારીને કહ્યા કરતાં કે, તમે તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકો છો? અને આવી પુખ્ત ઉમરે આટલી બધી મહેનત કેમ કરી શકો છો? તે અમને કહો. એટલે એ સવાલનો જવાબ દેવાનો પણ આજે તેનો વિચાર હતો.

રામપ્યારીનું વ્યાખ્યાન.

શ્રી મંડળે રામપ્યારીને માનપત્ર આપવાનો મિલાવડો કર્યો, એ વખતે રામપ્યારીએ પોતાની તથા પોતાના કામોની હકીકત જણાવવા માટે કહ્યું કે, બ્હેનો, હું સાધારણ સ્થિતિનાં માબાપની દીકરી છું, મારા પતિ પણ સાધારણ સ્થિતિના હતા, પણ અમારી વચ્ચે પ્રેમ ઠીક-સાધારણ હતો, કાંઇ ખાસ ઉત્તમ નહિ તેમ કાંઈ ખાસ ખરાબ પણ નહિ. એ પછી હું જ્યારે બાવીશ વરસની થઈ, ત્યારે મારા પતિ તાવની બિમારીથી ગુજરી ગયા. એ વખતે મારી સ્થિતિ ગરીબ હતી, સાસરામાં કોઇ નહોતું, દૂરનાં સગાંઓ હતાં, તે કાંઈ મદદ કરે તેવી સ્થિતિમાં નહોતાં, તેમજ માબાપ પણ ગુજરી ગયાં હતાં, એટલે અને પ્રભુ સિવાય કોઇનો આધાર નહોતો. બાવીશ વરસની અંદર મને બે છોકરીઓ થઈ હતી, પણ તે બન્ને ન્હાની ઉમરમાંજ ચાલી ગઈ હતી. એ પછી હું ભરત ભરીને મારૂં ગુજરાન ચલાવતી હતી ને એ વખતે રામાયણનો અભ્યાસ કરતી હતી,

બ્હેનો! મને માફ કરજો, આજે તો પેટ ખોલીને મ્હારી નબળાઈની વાતો પણ મને કહેવા દો! જે વાતોને લોકો છુપાવે છે તે વાતો પણ મને ખુલ્લા દીલે જાહેર કરવા દો! રંડાયા પછી ત્રણ વરસે એટલે મારી પચીસ વરસની ઉમરે મને રામાયણ શીખવનાર માણસની સાથે હું પ્રેમમાં પડી, પણ

એ પછી તો થોડા વખતમાંજ તે બાબુ સાહેબની બદલી થઈ, ને મને સાથે લઇ જવાની તેમની હિંમત ચાલી નહિ. તેઓ મને મીઠાં મીઠાં વચનો કહીને અને ખોટી ખોટી આશાઓ આપીને ચાલતા થયા. પણ એ વખતે હું સમજી ગઈ કે, આ મારી ભૂલ હતી, એ પ્રેમ નહોતો પણ એ એક જાતનો મોહ હતો, અને પુરૂષોને જ્યારે એવો જોગ મળે છે, ત્યારે તેઓ સ્ત્રીઓ પાસેથી ગેરલાભ લઈ લે છે, અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પાછળથી રોતી રહી જાય છે, તેવા મારા હાલ થયા હતા. પણ આવા કડવા રે પાપના પ્રસંગથી પણ મને એક પ્રકારનો બહુજ ફાયદો થઈ ગયો, અને તે એકે, એ બાબુના ચાલ્યા જવાથી મારા મનને બહુ ધકકો લાગ્યો, અને એ ધક્કાને પરિણામે મારી જીંદગીમાં બહુ મ્હોટો ફેરફાર થઈ ગયો. એ બનાવ પછી હું બહુ મુંઝાવા લાગી, છાતીફાટ રોવા લાગી, જીંદગી અસાર સમજવા લાગી, અને આ દુનિયામાં કોઈ કોઇનું નથી, માત્ર સ્વાર્થને ખાતરજ બધા સંબંધો બંધાય છે–એમ મને લાગવા માંડયું. એ પછી આવા વૈરાગ્યના વિચારોથી હૃદય પીગળ્યું, ને કાંઇક નિશ્ચય કરવાનું બળ આવ્યું, ત્યારે હું જીવનના હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે મને એમ લાગ્યું કે, હવે મારૂં કાંઈ અવલંબન રહ્યું નથી માટે હું જીવી શકીશ નહિ. દુનિયા મને ખારી ઝેર જેવી લાગવા માંડી અને મારા દિવસો બહુ ઉંડી ઉદાસીમાં જવા લાગ્યા. એ વખતે રામાયણની નીતિની અસર મારા અંતરમાં બહુ ઉંડાણથી ઘુસવા લાગી, અને ધીમે ધીમે રામાયણના ઉંડા અભ્યાસથી મારૂં મન શાંત થવા લાગ્યું.

બ્હેનો, મારા જીવનની આ કાળી બાજુ તમને જણાવવાનું કારણ એ છે કે, ઘણી બાઇઓ એમ સમજે છે કે, ધર્મનાં કામો કરવા વાળી, પરમાર્થનાં કામો કરવા વાળી, અગર જ્ઞાન મેળવનારી બાઇઓ તો સ્વર્ગમાંથીજ ઉતરી આવેલી દેવી હશે, તેઓમાં તો કોઇ જાતનું કાંઈ પાપજ નહિ હોય, આવી ભ્રમણામાંથી તેઓ છુટે અને એમ સમજે કે, માણસો તે માણસજ, માણસ એ કાંઈ દેવ નથી, માણસ માત્ર ભૂલને પાત્ર છે, ભૂલ વિનાનો તો એક માત્ર પ્રભુ છે. માટે મહાત્માઓ

એમ કહી ગયા છે કે:–ન ભુલે તે ભગવંત, ભુલીને પાછા ખચી જાય તે સંત, ભુલમાં પડયા રહે તે માણુસ, અને વધારે ભુલો કર્યા કરે તે રાક્ષસ. માટે આપણા જીવનમાં કદી સંજોગોને અધારે પ્રારબ્ધને આધારે કે દૈવ ઇચ્છાથી કાંઈ ભુલો થઈ ગઈ હોય, તો માત્ર એ ભુલને ખાતરજ એમ ન માની લેવું કે, અમારામાં કાંઈ લાયકાત નથી, અગર હવે અમારાથી કાંઈ મોટું કામ બની શકેજ નહિ; અને અમારાથી હવે જગતમાં ઉંચું મ્હોઢું લઇને ફરી શકાયજ નહિ, એમ માની બેસશો માં.

બ્હેનો! ભૂલ ન કરવી એ બહુજ ઉત્તમ વાત છે, પણ ભુલો ન કરનારથીજ મહાન કામો બની જાય એ ખોટી વાત છે, તેમજ ભુલો કરનારથી કાંઇજ ન બને એ પણ ખોટી વાત છે. કારણ કે મેં જોયેલું છે કે, કેટલાક માણુસો ઘણી જાતની ભુલો કરતા નથી, છતાં પણ તેઓથી કાંઈ પણ ભલાં કામો બનતાં નથી, અને કેટલાક માણુસો એવા પણ હોય છે કે, જેઓએ પોતાની જીંદગીમાં ઘણી વખત ઘણી જાતની-ભુલો કરેલી હોય છે, છતાં પણ એ બધી ભુલોને દાટી દઈને પોતાની જીંદગીને બદલી નાખે છે, અને પરમાર્થનાં મહાન કામો કરી શકે છે. કારણ કે મહાન કામો કરવા માટે મુખ્ય જે જરૂરની વાત છે તે એજ છે કે, અંદરથી આત્મા જાગવો જોઇએ, અને આત્માને જગાડવાની બે રીતી છે, જેમ પવિત્રતાથી આત્મા જાગી શકે છે, તેમજ ભુલો થયા પછી જે પશ્ચાત્તાપ થાય, તે પશ્ચાત્તાપના તરફડાટથી પણ આત્મા જાગી શકે છે; અને જેનો આત્મા જાગી જાય તે પરમાર્થનાં શુભ કામો પણ કરી શકે છે.

પવિત્ર-જીંદગી એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પવિત્ર જીંદગી એ દેવતાઓને પ્રીય છે, અને પવિત્ર જીંદગી માટેજ જગતમાં બધા ધર્મ છે, તથા પવિત્ર જીંદગી માટેજ જગતમાં બધા લોકો અનેક પ્રકારની મહેનત કરી રહ્યા છે. છતાં પણ એ એવી મુશ્કેલ વસ્તુ છે કે, જેનું મન પવિત્ર હોય, જેનાં વચન પવિત્ર હોય, તથા જેનાં કર્મ પવિત્ર હોય,અને તે પણ કાંઈ અમુક વખતને માટેજ નહિ, પણ આખી જીંદગી સુધી પવિત્ર-

હોય, એવાં ભાગ્યશાળી માણસ તો કરોડોમાં કોઈકજ હોય છે. બાકી તો બધાં માણસો સંજોગો પ્રમાણે જાણેઅજાણે કોઈને-કોઈ જાતની ભુલ કર્યાજ કરે છે, એટલે જો ભુલ કરનાર બધાં માણસોને સારાં કામો કરવા માટે આપણે તદ્દન નાલાયકજ સમજીએ; તો તો ગજબજ થઇ જાય. કારણ કે કોઈપણ જાતની ભુલ ન કરનાર માણસ તો જગતમાં કોઇકજ હોય છે, અને કોઇને કોઈ જાતની ભુલો કરનાર માણસ તો જગતમાં કરોડો હોય છે, માટે એવાં કરોડો માણસને નકામાં સમજીએ, તો કેમ ચાલે? દુનિયાને આગળ વધારવા માટે, અને ભુલમાં પડી ગએલાંઓને સુધારવા માટે, આપણે તો ભુલ કરનારાઓ પાસેથી પણ કાંઇક ભલાં કામો કરાવવાં જોઇએ, અને તેઓના જીવનમાં નવો રસ આવે, તથા તેઓ પ્રભુના રસ્તામાં વળી શકે, તેમ આપણે કરવું જોઇએ, માટેજ હું મારા મનની નબળાઇ તમારા આગળ ખુલ્લા દીલે કબૂલ કરૂં છું.

બહેનો! આપણે યાદ રાખવું જોઇએ, કે જો આપણે બધાં સિદ્ધ બની બેસીએ, સારાં કામો કરનારાં બધાંએ જો યોગી બની જાય, અને અંતરમાંથી સૌ થોડાં ઘણાં સડેલાં હોય છતાં પણ બહારથી પવિત્રતાનાં પૂતળાં બની બેસીએ, તો પછી આપણી બહેનો કેમ આગળ વધી શકશે? કારણ કે તેઓને જો આપણે એવોજ ભાસ થવા દઇએ કે, અમે તો પવિત્રતાના અવતારો છીએ, અને અમે તો જાણે અમારી જીંદગીમાં કોઇ પણ જાતની ભૂલો કરીજ નથી, તેથીજ અમે પરમાર્થનાં મહાન કામો કરી શકીએ છીએ. એવી અસર જો આપણે લોકોના મનમાં ઠસાવી દઇએ, તો ઘણાં માણસો પોતાના મનની નબળાઈ સામેજ જોયા કરે, અને ભલાં કામો કરવાની બાબતમાં બેદરકાર બની જાય, કારણ કે તેઓને એમ લાગી જાય કે, આપણે તો પાપી છીએ, એટલે આપણાથી કાંઈ બની શકે તેમ નથી, આપણું કહ્યું કોણ માને? આપણી એટલી બુદ્ધિ કયાંથી? અને આપણામાં એટલી લાયકાત કયાં છે? એ તો ભગવાને જેને કાંઈ કરતી મૂકીને મોકલેલાં હોય તેનાથીજ સારાં કામો બની શકે. આવાજ વિચારોમાં ઘણાં માણસો રહી જાય છે, તેથી તેઓ ભલાં કામો કરી શકતાં નથી, માટે હવે

ખુલ્લા દીલે આપણે મનુષ્ય સ્વભાવની નબળાઇઓ કબૂલ કરવી જોઇએ, અને ઘણા લેાકોને નહિ રૂચતું આવું નગ્ન સત્ય પણ પ્રસંગોપાત આપણે બતાવી આપવું જોઇએ.

મ્હારી આ વાતો સાંભળીને કેટલીક બહેનો અજબ થઇને પોતાના ઓઠ ઉપર આંગળી મૂકવા લાગી, કેટલીક બહેનો નીચું જોઈ ગઈ, કેટલીક બહેનો નાકનું ટીચકું ચઢાવવા લાગી, અને વળી કેટલીક બહેનો મ્હારા ચેહેરા સામે તાકીતાકીને જોઈ રહી છે, ને મનમાં ને મનમાં અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે છે, તે તે બધી બહેનોને મ્હારે જણાવવું જોઇએ કે, બહેનો! આ બધો જુનો કચરો; આ ત્રીસ વરસ ઉપરની મ્હારી જુવાનીના વખતની વાત મ્હારે તમને શા માટે જણાવવી જોઇએ ? હું તમારી આગળ મારૂં માન ગુમાવી બેસું અને નીચી પડું, એવી વાત મ્હારે તમને શા માટે જણાવવી જોઇએ ? એનું કારણ એજ છે કે, તમારી ઉપરની મારી દયા, એનું કારણ એજ છે કે તમારી ઉપરનો મ્હારો પ્રેમ, કારણ કે હું જાણું છું કે, મ્હારી પચીસ વરસની ઉમરે, ઉછળતા લોહી વખતે, મ્હારી નિરાધાર સ્થિતિમાં અને મારી અજ્ઞાન સ્થિતિમાં મ્હારા જેવા હાલ થયા હતા તેવા હાલ મ્હારી ઘણી બ્હેનોના થાય છે, અને બહુ બહુ સંભાળ રાખો તોપણ એવી સ્થિતીમાં તમારાથી કાંઈકાંઈ ભુલો થાયજ, એવો સંભવ છે. કારણ કે એ જુવાનીના જોસનો સ્વભાવ છે, માટે એવી ભુલથી દબાઈ જવું નહિ, ને એમ માની લેવું નહિ કે, હવે અમારાથી શું બની શકે ? એ ભૂલની ધૂળને ઝાટકી નાંખો. પશ્ચાત્તાપની પાંખો ફફડાવી નાખો અને આજથી નવા વિચારો મારફત જુના વિચારોનું ખોળીયું બદલી નાખો, અને નવી જીંદગી શરૂ કરો. આમ કરી શકો તે સારૂ મેં તમને નગ્ન સત્ય બતાવેલું છે, અને તમારામાં નવું બળ આવે તે સારૂ મ્હારી જુની ભૂલ કબુલ કરીને હું તમારી આગળ મ્હારી થોડીક આબરૂ ગુમાવું છું. કારણ કે આવી સંજોગોને આધારે થઇ ગએલી ભુલો, અવસ્થાને લીધે થઇ ગએલી ભૂલો, ભુખને લીધે થઈ ગએલી ભુલો, અજ્ઞાનપણાને લીધે થઇ ગએલી ભુલો, મનની નબળાઇને લીધે થઈ

ગયેલી ભૂલો. અને પૂર્વના સંસ્કારોને લીધે થઈ ગએલી ભૂલોને જો સુધારવા માગીએ તો એ ભુલો સુધરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ ભુલોથી જે પશ્ચાતાપ થાય છે. એ ભુલોથી જીંદગીમાં જે ઘસારો લાગે છે, અને એ ભુલોથી અંતરમાં જે મહાન ધક્કો વાગે છે, તેથી જરાક વાર જીવ જાગી જાય છે, અને વૈરાગ્યના ગંભીર વિચારમાં તણાઇ જાય છે. એ વખતે જો એ તકનો લાભ લઇ લેઈએ, તો ઘણુંએ કામ થઇ જાય છે. અ એ ફેરફારના સમયે એ ચક્કર બદલવાના સમયે, બહુ સ લાઇથી નવા જીવનમાં દાખલ થઇ શકાય છે, એ બાબ તમને તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજાય અને તમારાથી તેનો કાંઇ લાભ લેવાય માટે આ નગ્ન સત્ય હું તમને કહું છું, અ આશા રાખું છું, કે આ વાતથી મ્હારૂં માન ભંગ થ છતાં પણ તમને તો ફાયદો થશેજ. માટે એમ કરવું એ પ એક જાતનો પરમાર્થ છે, એમ સમજીને આ જુના કચરા વાત મેં તમોને કહી છે, છતાં તે તમને ન ગમે તો મ માફ કરજો.

બ્હેનો, એ ભૂલ થયા પછી અને બાબુસાહેબ મને તજી ચાલ્યા ગયા પછી, હું મારા મનમાં બહુ મુંઝાવા લાગી અ જીંદગીના હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે એક સાધુ અમાર પાડોશમાં આવી નીકળ્યા, તે બહુ વિદ્વાન હતા અને આપણુ મન ઠરે તેવી. કેટલીક ઝીણી ઝીણી ને ઉંડી ઉંડી આત્મીક બળની વાતો કરી શકતા હતા. તેથી તેમના સત્સંગનો લા લેવા સારૂ મેં તેમને મ્હારે ઘેર જમવા પધારવા વિનંતી કર ને તેમણે તે કબૂલ કર્યું. તેઓ એક ધર્મશાળામાં ઉતરેલ હતા, ત્યાંથી આવતાં તેમને વાર લાગી અને રસોઈ ઠરી જતી હતી; માટે હું તેમને જમવા તેડવા તે ઉતર્યા હતા તે ધર્મશાળામાં ગઇ. એ વખતે મેં તે ધર્મશાળામાં જોયું કે, એક પરદેશી મુસાફર સાધુડી મરવાની તૈયારીમાં હતી, અને તેનાં બે ન્હાનાં ન્હાનાં છોકરાંઓ તેની પાસે ટળવળતાં બેઠાં હતાં, તેથી એ બન્ને છોકરાંઓને હું મારે ત્યાં જમવા લઈ ગઈ, અને પાડોશી આગળ વાત કરી, કે, આ છોકરાંઓની મા

મરવા પડેલી છે. ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે, આંહિ નિરાધાર બાળકોને રાખવાનું આર્ફનેજ છે, તેમાં એ બાલકોને મૂકી આવીએ. એ પછી મહારાજને જમાડયા બાદ હું ફરીથી ધર્મશાળામાં ગઈ, એ વખતે પેલી મુસાફર સાધુડી મરી ગઈ હતી, તેથી તેનાં બે છોકરાંઓને પોલીસને કહી મ્હારી પાસે રાખ્યાં અને તેને આર્ફનેજમાં મૂકવાની ગોઠવણ કરવા લાગી. એટલામાં મ્હારી પાસે રામકથા સાંભળવા આવનાર એક બંધુએ મને કહ્યું કે, આર્ફનેજનાં પ્રમુખ સાથે મને ઓળખાણ છે, માટે તેની રજા ચિઠ્ઠી લઈ આવું. એ પછી તે ચિઠ્ઠી લઈ આવ્યા એટલે તેની સાથે ટ્રામમાં બેસીને છોકરાંઓને તેડીને હું આર્ફનેજમાં ગઈ. અને ત્યાં એ બન્ને છોકરાંઓને દાખલ કરાવ્યાં.

એ પછી કોઈ કોઈ વખત કોઇ સારા સાધુ સંત આવી નીકળે તેને મળવા માટે હું એ ધર્મશાળામાં ગયા કરતી હતી. ત્યાં થોડા દિવસ પછી મેં એક ગરીબ સાધુ મુસાફરને જોયો, તેને પગે વાળો નીકળ્યો હતો તેથી ઉઠી શકતો નહિ અને તેની પાસે પૈસા નહોતા, તેથી તે મારી પાસે રોઈ પડયો અને મને કહ્યું કે, બાઇ, મને મારા દેશમાં પુગાડવાની મહેરબાની કરો; ભાવનગરની આગબોટમાં બેસાડી દો, તો હું ઘર ભેગો થઈ જાઉં. મેં અમારા પાડોશીઓમાં એ વાત કહી ત્યારે કોઇએ ચાર આના આપ્યા, કોઇએ આઠ આના આપ્યા, ને કોઇએ રૂપીઓ આપ્યો. એમ ચાર રૂપીઆ થઈ ગયા, એટલે તેને હું આગબોટ ઉપર મૂકી આવી. એ વખતે મારી પાસે રામાયણ સાંભળવા આવનારા ચાર પાંચ ભાઈઓમાંથી હરિદાસ નામના એક ભાઈને તેડી ગઈ હતી, તે આવાં કામોમાં શરૂઆતના વખતમાં મને ઘણી મદદ કરતા હતા.

એ પછી થોડા દિવસ બાદ રસ્તામાં એક અજાણ્યા માણસને વાઈ આવવાથી તે પડી ગયો, એ વખતે તે શુદ્ધિમાં આવ્યા બાદ હું તેને એક અજાણ્યા ડાકટર પાસે તેડી ગઈ. એ ડાકટર સાથે મને કાંઈ ઓળખાણ નહોતી, છતાં પણ મેં જઈને કહ્યું કે, આ ગરીબ માણસ વાઈ આવવાથી રસ્તામાં પડી ગયો હતો, તેની પાસે પૈસા નથી અને હું પણ ગરીબ

માણસ છું. જો તમારા હૃદયમાં ભગવાન વસતા હોય ને તમને દયા આવતી હોય, તો મફ્ત દવા આપવાની મહેરબાની કરો, અને જો મફ્ત દવા ન આપી શકતા હો તો મ્હારી ઉપર વિશ્વાસ રાખવાની કૃપા કરો. હું વળી કોઇ ઠેકાણેથી માગી ભીખીને તમને તેની દવાના પૈસા કાલ પરમ દહાડે આપી જઇશ. એ સાંભળીને ડાકટરને દયા આવી તેથી તેણે મફ્ત દવા આપી, ને મને તેણે કેટલાક સવાલો પૂછ્યા. અને એ સવાલોના જવાબથી તે બહુ રાજી થયા, તેથી તેણે મને કહ્યું કે, બાઈ, તમે ખુશીથી જ્યારે મારી મદદની જરૂર પડે ત્યારે આંહી આવ્યા કરજો, એવા કેસોમાં કાંઈ પણ બદલાની આશા રાખ્યા વિના હું તમને ધર્માદા દવા આપ્યા કરીશ, એવી રીતે એ ડાકટર સાથે ઓળખાણ થઈ ગઈ, અને તેથી મને એમ લાગ્યું કે, જો આપણે જરાક મહેનત કરીએ, તો જગતમાં સારા માણસોની કાંઇ ખોટ નથી. આપણાં ભલાં કામોને ટેકો આપ્યા કરે એવાં માણસો પણ આ જગતમાં ઘણાં છે. માત્ર જરાક હિંમત રાખવી જોઈએ, જરાક શરમ છોડવી જોઇએ, અને જરાક દેહને તકલીફ આપવી જોઈએ, તથા મનમાં જરાક વિચાર કરવો જોઇએ. જો એટલું કરી શકીએ તો બહુ ટુંક વખતની અંદર પરમાર્થનાં ઘણાં કામો કરી શકાય તેમ છે.

એ પછી એક બાવો એક રસ્તા ઉપર મરી ગયો, તેની સાથે આઠ વરસનો એક છોકરો હતો, એ છોકરાને હું એક શેઠીઆના સદાવ્રતમાં તેડી ગઈ અને એ સદાવ્રતના ટ્રસ્ટી આગળ બધી હકીકત કહી સંભળાવી અને તેને વિનંતી કરી કે, જો આ છોકરાને આપના સદાવ્રતમાં દરરોજ જમાડવાની કૃપા કરો, તો તેની જીંદગી સુધરી જશે, નહિ તો તે રખડી મરશે. તમારે તો કોઈ પણ સાધુઓને દરરોજ જમાડવા છેજ, ત્યારે આવો એક લાયક વિદ્યાર્થી અને વળી નિરાધાર તેને જો થોડો વખત ખવરાવો તો બહુ પુણ્ય થશે. વળી આગળ ઉપર તમે કહેશો તો એ માટે બીજે કોઇ ઠેકાણે તજવીજ કરીશ, પણ હમણાં રાખો તો સારૂં. ત્યારે એ શેઠે છ મહીના સુધી દરરોજ તે છોકરાને જમાડવાની હા પાડી. એ પછી તે છોકરાને

હું એક સ્કુલમાં લઈ ગઈ અને એ સ્કુલ માસ્તરને પણ તેની બધી હકીકત જણાવીને કહ્યું કે, આ છોકરો ફી આપી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી, એ દયાને પાત્ર છે. માટે તમારે તેની ફી માફ કરવાની મહેરબાની કરવી જોઇએ. માસ્તરને એ વાત સાચી લાગી તેથી તેણે તેને માફીમાં દાખલ કર્યો, એટલે તે છોકરાનો અભ્યાસ પણ ચાલવા લાગ્યો અને જમવાની ફીકર પણ મટી ગઇ.

એ પછી એક વખત થોડીક અજાણી ગરીબ બંગાલી સાધુડી બાઇઓ વૃંદાવનથી મુંબઈ આવી, તેઓની સાથેનો માણસ રસ્તામાં કોલેરાથી મરી ગયો, એટલે એ બાઇઓને બહુ મુશ્કેલી થઈ પડી. કારણકે તેઓ આપણા દેશની ભાષા જાણતી નહોતી. એક જણી સહજ ભાગ્યુતૂટ્યું હિંદુસ્તાની બોલી શકતી હતી. તેઓને દ્વારકા જવું હતું એ માટે હું તેઓને સ્ટીમર ઉપર લઈ ગઈ, અને બોટના કરાણીને મળી એટલે તેણે એ લોકોને સારી સગવડ કરી આપી.

આવા આવા ન્હાના ન્હાના પ્રસંગો આવતા ગયા અને હું એ તકનો લાભ લેતી ગઇ, તેથી મ્હારામાં નવું નવું જોર આવતું ગયું, અને એવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવાનો ઉત્સાહ પણ વધતો ગયો, એટલે સહેલાઇથી એવી જાતનાં કામો મારાથી થવા લાગ્યાં.

એ પછી એક વખત એ ધર્મશાળામાં એક પરદેશી મુસાફર બાઇનો સામાન ચોરાઈ ગયો, તેને એક માણુસ ઉપર શક હતો તેથી હું તેને પોલીસ ચોકી ઉપર લઈ ગઈ. એ વખતે પોલીસ ઇન્સ્પેકટરે પ્રથમ તો મને બહુ ધમકાવીને કહ્યું કે, આવી બાબતમાં વચ્ચે પડવાની તમારે શું જરૂર ? પણ પછી તે બહુ સીદ્ધો બની ગયો, તેણે મને ઘણી મદદ કરી અને એ બાઇનો સામાન મેળવી આપ્યો. એ પછી તે પોલીસ ઇન્સ્પેકટર મારી ઉપર બહુ મહેરબાની રાખતો હતો, વખતો વખત મ્હારે ઘેરે આવતો અને બીજા કેટલાક પોલીસવાળાઓને પણ મારે માટે તેણે ભલામણ કરી હતી કે, આ બાઈ બહુ શક્તિમાન છે, અને પરમાર્થી છે, માટે તે જ્યારે આવે

ત્યારે તેને મદદ કરજો. એટલે ઘણાએ પોલીસવાળાઓમાં હું જાણીતી થઈ ગઈ હતી.

એક વખત ધર્મશાળાના રખવાળના છોકરાએ કોઈ સાથે મારામારી કરી, તેથી તેને ત્રણ મહીનાની કેદની સજા થઇ. એ વખતે તેની ખબર પૂછવા માટે હું કેદખાનામાં ગયા કરતી હતી. કારણકે એ જુવાન છોકરો ઘણી વખત મને મારાં ભલાં કામોમાં ઘણી જાતની મદદ આપ્યા કરતો હતો, પણ સોબત ખરાબ, ભણેલો નહિ, અને ધંધા રોજગારમાં લાગેલો નહિ, ને ઉછળતું લોહી, તેથી ન્હાની વાતમાંથી લડી પડયો હતો અને સામા માણસને બહુ વાગી ગયું હતું; તેથી તેને કેદમાં જવું પડયું હતું. એ વખતે મને કેદખાનાનો અનુભવ થયો. કારણકે ત્યાં શેત્રંજી બનાવતા કેદીઓની પાસે હું કલાક અર્ધો કલાક બેસતી અને જેલરની રજા લઈ કેદીઓ સાથે વાતો કરતી હતી, એમાંથી મને ઘણી હકીકતો મળતી હતી. એ વખતે એક કેદીએ મને કહ્યું કે, હું હવે આઠ દિવસમાં આંહીથી છૂટીશ, મારી સાત વરસની જેલ હવે પૂરી થાય છે. પણ મને જવાનું કયાંઇ ઠેકાણું નથી, સગાં વહાલાં બધાં મરી ગયાં છે, ને ઘરબાર વેચાઈ ગએલાં છે. એટલે હવે આંહીથી છુટીને કયાં જવું તેની મુશ્કેલી છે. મારા જેવા અપરાધીને કોણ મદદ કરે ? અને હું શું મ્હોઢું લઇને કોઇને કહેવા જાઉં ? આમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, તેથી મને બહુ દયા આવી, અને મેં તેને કહ્યું કે, તું કંઈ ફીકર કર માં, મારી પાસે આવજે, હું તને મારે ઘેરે જમાડીશ, અને તને કામ આપીશ. એ પછી મેં ઘણા કેદીઓને કહી મૂકયું કે, જેને જેને સાધન ન હોય તે સૌ મારે ત્યાં આવજો. હું તમને કામ અપાવીશ. એ પછી પેલો જે કેદી મારે ત્યાં આવ્યો તે જાતે બ્રાહ્મણ હતો અને તેનું નામ શંકર હતું, એ શંકર મારો બહુ મદદગાર થઇ પડયો. હજી પણ તે મારી સાથે છે, અને તેની મદદથી હું ઘણાં કામો કરી શકી છું.

એ પછી મારે ત્યાં જ્યારે કોઇ કેદી આવતા, ત્યારે હું કોઈને કોલસાની ખાણમાં મોકલી આપતી, કોઈને મીલમાં

કામ અપાવતી, કોઇને ગેાદીમાં કામે લગાડતી, અને કોઇને ખેતીવાડીમાં લગાડી દેતી, અને એ બધું કરવા માટે મ્હારી પાસે હવે તેા સાધનો પણ ઘણાં થઈ ગએલાં છે, કારણકે ઘણા અમલદારો સાથે, ઘણા શેઠીઆઓ સાથે, ઘણા ધર્મ-ગુરૂઓ સાથે, અને ઘણા રાજાઓ સાથે, તથા લાખો ગરીબેાં સાથે મને ઓળખાણ થઇ ગએલી છે. એટલે પ્રભુની કૃપાથી હવે તેા મારે નામે પણ ઘણુંએ કામ થાય છે, અને કોઈ મારા વચનને પાછું ઠેલતું નથી, એટલે પરમાર્થનું ન્હાનું ન્હાનું જે કામ હું કરવા માગું તે બહુ સહેલાઈથી કરાવી શકું છું.

એક વખત મારા પાડેાશીએ કહ્યું છે કે, દેશમાં એક ગામડામાં માબાપ વગરનો એક વાણિયાનો છોકરો છે, તેનું કોઇ નથી તે અમારી નાતવાળો છે, પણ અમારી નાત બહુ ટુંકી છે, ને બહુ ગરીબ છે. એટલે તે છોકરાને કાંઇ મદદ મળી શકે તેમ નથી, માટે તમે કાંઇક કરી આપો તો બહુ સારૂં. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એ છોકરાને આંહી તેડાવો, હું તેને વાણિયાઓની એક બોર્ડીંગમાં દાખલ કરાવી આપીશ. એ પછી મેં બોર્ડિંગના પ્રમુખને વાત કરી, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, ખુશીથી લાવજો, એવા વિદ્યાર્થીઓને દાખલ કરવા એ બોર્ડિંગની ફરજ છે. જો કે એ અમારી નાતનો નથી, એટલે જરા વાંધો ઉઠશે, પણ એ તો હું બીજા ટ્રસ્ટીઓને સમજાવી લઇશ, એમાં કાંઇ અડચણ નહિ આવે. પછી તે વિદ્યાર્થીને એ બોર્ડિંગમાં દાખલ કર્યો, અને આગળ જતાં તે એક બહુજ નામીચો ડાકટર થયો, અને તેની સાથે પરમાર્થી પણ થયો, એમ સાંભળીને તમે રાજી થશો.

બ્હેનો, મ્હારી પાસે એક શાસ્ત્રીજી આવતા તે મને એમ કહેતા હતા કે, તમારી ઉપર શેઠીઆઓ ને અમલદારો એટલી બધી કૃપા કેમ રાખે છે? તે હું સમજી શકતો નથી. કારણ કે શેઠીઆઓ એટલા બધા સ્વાર્થી હોય છે, અને બધાઓથી એટલા બધા ડર્યા કરે છે કે, તેઓ કોઈ સાથે બહુ ભેળાતા નથી. પોતાના જેવા સરખા દરજ્જાના હોય તેમની સાથેજ તેઓ છૂટથી ભળે છે, પણ ગરીબોની સાથે તેઓ કદી પણ

બહુ ભળતા નથી, અને અમલદારોનું પણ એમજ હોય છે. તેઓ તમારી સાથે કેમ હળી જાય છે? એ એક નવાઈની વાત છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એનું કારણ બહુ ખુલ્લું છે, પણ તે તમને કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી, ત્યારે એ શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું કે, નહિ નહિ પ્યારી ભૈયા, એમ ન કરો, એ કારણ તો મને જરૂર કહો. ત્યારે મેં કહ્યું કે:—

શ્રીમંતો હંમેશાં બહુ સ્વાર્થી હોય છે, પોતાના સુખ સામેજ જોનારા હોય છે, અને અમારી પાસે જે માણસો આવે તે કાંઈકને કાંઈક બ્હાને પૈસા કઢાવવા માટેજ આવે છે, એમ તેઓ માને છે. તેથી તેઓ તમારા જેવા બ્રાહ્મણ સાધુઓથી ડર્યા કરે છે, કારણકે તમે તો ગળસુદીમાંથીજ એમ શીખેલા હો છો કે, કાંઇકને કાંઇક જોઇએ જોઇએ ને જોઈએજ. જેની પાસે જાઓ ત્યાં પહેલેથીજ સ્વાર્થને આગળ રાખીનેજ જાઓ, એટલે તેઓ તમને દાદ ન દે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. કારણકે જો તેઓ તમારી જરાક પણ વધારે દોસ્તી રાખે તો તમે તેઓને નડયા વિના રહોજ નહિ. માટે તેઓ તમારા જેવાઓને દૂરને દૂર રાખે છે. પણ મેં તો મારા અંગત સ્વાર્થ ઉપર પૂળો મુકેલો છે, અને જ્યાં સુધી ચાલી શકે ત્યાં સૂધી કોઈને પણ કોઈપણ જાતની તકલીફ ન આપવી એ મારૂં મત છે. એટલે મારી ઓળખાણનાં ઘણાં માણસો માંથી કોઈ કોઈ માણસનેજ કોઈ કોઈ વખતેજ મારે કાંઈક કહેવું પડે છે, અને તે પણ પરમાર્થની ખાતરજ, તથા તે પણ તેઓની સાત વખત ઈચ્છા હોય ત્યારેજ, એટલે તેઓ મારા દોસ્ત રહે તેમાં શું નવાઈ? કારણકે જે માણસો ભલમનસાઈવાળા હોય, જે માણસનું ચારિત્ર શુદ્ધ હોય, જે માણસ અક્ક્લવાળો હોય, અને જે માણસ તેમની સાથે રહેવાથી ઉલટી તેઓની આબરૂ વધે તેમ હોય, એવા માણસોને પોતાની પાસે રાખવા માટે તો તેઓ હમેશાં આતુર હોય છે. માટે જો ન-

દેજ નહિ, અને કદી તમને બહુ સારા માણસ સમજે તોપણ પોતાની હારના ગણે નહિ. માટે શાસ્ત્રીજી, જો મોટાઓની દોસ્તી રાખવી હોય, તો જરા નિસ્પૃહિ થતાં શીખો, નિસ્પૃહિ થતાં શીખો.

મારી એ વાત સાંભળીને શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું કે, તમારી એ વાત તદ્દન ખરી છે, પણ પ્યારી મૈયા, મારે કબૂલ કરવું જોઈએ કે અમે એવું નિસ્પૃહીપણું રાખી શકતા નથી, એટલે અમારૂં માન પણ સચવાતું નથી, અને તમે એવું નિસ્પૃહિ-પણું રાખી શકો છો તેથી સૌ ઠેકાણે પૂજાઓ છો, માટે બ્હેનો ! જો મોટા લોકોમાં પગપેસારો કરવો હોય, તો આ કુંચી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. કારણકે મોટા લોકોની મદદ વિના, શ્રીમંતો તથા અમલદારોની મદદ વિના ઘણી જાતનાં ભલાં કામો બની શકતાં નથી, અને જ્યાંસુધી પોતાના ખાનગી સ્વાર્થને વારે વારે વચ્ચે લાવ્યા કરીએ, અગર એવા મોટા લોકોને નજીવી નજીવી વાતમાં વારંવાર નડયા કરીએ, ત્યાં સુધી તેઓ આપણા સ્નેહી થઇ શકતા નથી, માટે જ્યારે ખાસ ન ચાલે ત્યારેજ તેઓને તસ્દી આપવી જોઇએ. એ સૂત્ર પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

અમારા પાડોશમાં એક ડોશી હતી, તે બહુ બિમાર હતી, તેનો પગ સડી ગયો હતો, ને તેની સારવાર કરનાર કોઇ નહોતું, તેમજ પાંચ પંદર દિવસમાં તેનો પગ સાજો થાય તેવી સ્થિતિ નહોતી, તેથી હું તેને મોટી ઇસ્પીટાલમાં તેડી ગઇ, અને ત્યાંના ડાકટરને એ ડોશીની ખરી સ્થિતિ કહી બતાવી, ત્યારે તે ડાકટરે એ ડોશીને ઇસ્પીટાલમાં દાખલ કરી. એ વખતે મેં એ ડાકટરને સાથે સાથે એમ પણ પૂછી લીધું કે, આવા બીજા કોઇ કેસ હું આંહી લાવું તો આપ દાખલ કરવાની મહેરબાની કરશો કે નહિ ? ત્યારે તે ભલા ડાકટરે કહ્યું કે, જો જગા ખાલી હોય, તો ખુશીથી દાખલ કરીશું. એ પછી એ બાઈની ખબર કાઢવા માટે તથા તેને કાંઈ કાંઇ મદદ કરવા માટે હું વારંવાર એ ઇસ્પીટાલમાં ગયા કરતી હતી, તેથી ધીમે ધીમે મને ત્યાંના ઘણા માણસો સાથે તથા મોટા ડાકટર સાથે સારી ઓળખાણ થઈ ગઈ, એટલે એ પછી

ઘણાએ નિરાધાર દર્દીઓને હું એ ઇસ્પીટાલમાં દાખલ કરાવી શકતી હતી.

બ્હેનો! મ્હારે જણાવવું જોઇએ કે, જો હું આવી જાતના પરમાર્થના કામોમાં ન પડી હોત, તો હું ઘણાં વરસો થયાં મરી ગઈ હોત. કારણ કે મારી જીંદગીમાંથી રસકસ ઉડી ગયો હતો, વિધવાપણાએ મારૂં અર્ધું મૃત્યુ તો કરી નાખ્યું હતું, અને તેમાં વળી થોડા વખત માટે પેલો બાબુ મારી જીંદગીને કલંકીત બનાવી ગયો હતો. એટલે મારા મનમાં અંદરથી એટલો બધો તરફડાટ થતો હતો અને મારી નિરાશ જીંદગી મને એટલી બધી દુઃખદાયક લાગતી હતી કે, જો મને માણસોને મદદ કરવાનું ન સુઝયું હોત, તો એ વખતે હું ઘસાઇ ઘસાઇને થોડા મહીનાઓની અંદર અગર થોડાં વરસોની અંદર મરી જાત, એમાં કાંઈ શક નથી. અને કદી જો મારો એ અંતરનો પરિતાપ મટી જાત, ને મારી લાગણીઓ બુઠ્ઠી થઈ જાત તો હું કોઇક બીજી ભૂલમાં પડત, અને ફરીથી કાંઇક વધારે પાપ કરત, ને વધારે હેરાન થાત. પણ પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવાથીજ એ બધી આફતોમાંથી હું બચી શકી છું. માટે હું તમને મારા પચીસ વરસના અનુભવથી જણાવું છું કે, જીંદગી સુધારવાની અને જુવાનીને ટકાવી રાખવાની ઉત્તમમાં ઉત્તમ કુંચી એજ છે કે, પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવું. કારણ કે મનનો સ્વભાવ એવો છે, કે તેને કાંઇક આધાર જોઇએ છે, કાંતો પતિ પ્રેમનો આધાર જોઇએ, અથવા તો બાળકોના સ્નેહનો આધાર જોઇએ, અથવા તો કુટુંબ સ્નેહનો આધાર જોઇએ, અથવા તો ભક્તિનો આધાર જોઇએ, અથવા તો જ્ઞાનનો આધાર જોઇએ, અથવા તો આત્માને આનંદ આપે તેવાં કાંઇક ભલાં કામોનો આધાર જોઇએ; જેનાં મનને આવો કોઇપણ જાતનો આધાર મળી ગયો હોય તેની જીંદગી સુખમાં જઈ શકે છે, અને જેઓને એમાંનો કોઈ પણ જાતનો આધાર ન હોય, તેઓની જીંદગી દુઃખી થઈ જાય છે. માટે પ્રેમની બાબતમાં જે સ્ત્રીઓ નિરાશ થએલી હોય, તેઓએ કાંતો પોતાના પ્રેમનું સ્થાન

ફરીથી શોધવું જોઈએ, અને જો તેમ ન બની શકે તેવું હોય તો જે જાતનાં કામોમાંથી પોતાના આત્માનું કલ્યાણ થાય તેવી જાતનાં કામોમાં પડવું જોઈએ.

બ્હેનો! ઉપર મેં જે જે કામો વર્ણવ્યાં તે બધાં કામો બહુજ સહેલાઈથી બની શકે છે એમ મેં તમને કહેલું છે, પણ તેમ છતાં એવી જાતનાં કામોમાં સ્ત્રીઓને માટે એક જાતનો ખાસ ભય પણ છે, એ મારા અનુભવની વાત પણ સાથે સાથે મારે તેમને જણાવવી જોઇએ, અને તે એ કે, જેમ એક તરફથી દુનિયામાં ઘણીએ ભલાઈ રહેલી છે! તેમ બીજી તરફથી દુનિયામાં કુટીલતા પણ બહુ છે, અને નિર્દોષોને ફસાવવાનાં છટકાંઓ પણ બહુજ છે. એ માટે હું મારોજ દાખલો આપીશ એટલે તમને સહેલાઈથી સમજાશે. હું જ્યારે લોકોને મદદ કરવાનાં કામો કરવા લાગી, ત્યારે મારી ઉંમર સત્તાવીસ અઠ્ઠાવીસ વરસની હતી. વળી હું એ વખતે દેખાવમાં ખુબસુરત હતી અને મારા શરીરનો બાંધો પણ સારો હતો, એટલે ઘણાએ ખરાબ દ્રષ્ટીવાળા માણસોનું ધ્યાન મારી તરફ ખેંચાતું હતું, અને તેમાંના કેટલાકો તો મારી પાછળ પાછળ ભમતા હતા, અને મને મદદ કરવાના બ્હાના નીચે મારી ખુશામત કરતા હતા, તથા કાંઈ ન્હાની મોટી મદદ પણ કરતા હતા. એવો વર્ગ પણ ઘણો મોટો હતો અને તેઓની જાળમાંથી બચવું. એ કાંઇ સહેલું કામ નહોતું. તેમજ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવામાં જુદે જુદે ઘણે ઠેકાણે જવું પડે છે, અને ઘણાં માણસોને મળવું પડે છે, તેમાં કોઈ કોઇ ખરાબ દ્રષ્ટીનાં માણસો પણ હોયજ, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ વખતે આપણું મન જો ઢીલું પોચું હોય તો મુશ્કેલી ઉભી થયા વિના રહે નહિ, પણ તમે જાણો છો કે, મેં તો અગાઉથીજ ખાસડાં ખાધેલાં હતાં અને ફસાઈને પસ્તાઇ હતી, એટલે મેં મારા મન સાથે બહુ મજબુત ઠરાવ કરી મૂકેલો હતો કે, હવે એવી વાતોમાં ઉંડું ઉતરવુંજ નહિ. કોઇને દાદ દેવીજ નહિ, અને જ્યાં એવો અણગમતો પ્રસંગ આવે, ત્યાં સ્વામીનારાયણના સાધુઓની પેઠે કોઈકને કોઈક

સારા માણસને સાથે રાખવુંજ. જ્યાં સુધી જુવાન ઉમર હોય, અને મન કાંઇક ઢચુપચુ હોય, ત્યાં સુધી એકલાં કયાંય જવું નહિ, એ પણ મારો એક નિયમ હતો, અને મારી ચાલીસ વરસની ઉમર થઈ ત્યાં સુધી હું એ બાબતમાં બહુ ચોકસા ઇથી વર્તતી હતી, અને એ પછી તો મન એટલું બધું મજબુત થઈ ગએલું કે એવી બાબતોનો કાંઈ ખ્યાલ પણ આવતો નહોતો અને બ્હીક પણ લાગતી નહોતી, પણ જુવાનીના વખતમાં બહુ સંભાળવું જોઇએ, નહિતો આપણી ન્હાનકડી ભૂલથી પણ પરમાર્થનાં ઘણાં કામોને બહુ ધક્કો પહોંચી જાય છે, અને એથી આપણા ખાતાને નુકશાન થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ એવી જાતનાં બીજાં ઘણાં ખાતાંઓને પણ આપણા છાંટા ઉડી જાય છે. એમ ન થાય માટે જે જુવાન બ્હેનો આવી જાતનાં કામો કરવા નીકળે તેણે બહુ ધ્યાન રાખવાનું છે, કારણ કે જો એવું ધ્યાન ન રાખીએ, તો વાત કરતે કરતે ફસાઈ જઇએ, એવા પ્રસંગો વખતોવખત આવી જાય છે. બ્હેનો ! કોઈની વાણીમાં ઝેર હોય છે, કોઈની આંખમાં ઝેર હોય છે, કોઈના હાથમાં ઝેર હોય છે, કોઇના પૈસામાં ઝેર હોય છે, કોઇના લખાણમાં ઝેર હોય છે, અને કોઈના બહારથી દેખાતાં પરમાર્થનાં કામોમાં પણ ઝેર હોય છે, માટે એ બધી જાતના ઝેરોમાંથી બચવું જોઈએ ત્યારેજ આવી જાહેર જીંદગી ભોગવી શકાય છે.

બ્હેનો, આ સિવાય બીજી પણ મારા અનુભવની એક અગત્યની સૂચના તમને આપવાની છે, અને તે એ કે, માણસોના વખાણથી ફૂલાઈ જવું નહિ. કારણ કે જ્યારે તમે પરમાર્થનાં કામો કરવા બહાર પડશો, અને તેમાં થોડે ઘણે દરજ્જે ફત્તેહ મેળવશો ત્યારે તમારાં એટલાં બધાં વખાણ થવા લાગશે, અને દરેક છાપાંઓમાં તમારે માટે એટલી બધી વખાણની ...ને આવશે કે, જો તમારૂં મન જરાક પણ કાચું હશે તો ... તમારા ઉપર ખરાબ અસર થયા વિના રહેશે નહિ. ... યાદ રાખજો કે, સાચાં વખાણમાં જેમ એક જાતની ...ક ચમક છે ! અને લાયક માણસોનાં લાયક માણસો તર-

કૃથી થએલાં સાચાં વખાણ જેમ તેને આગળ વધવામાં હલેસાં રૂપ થઇ પડે છે, તેમજ નબળાં મનનાં માણસોને એવાં વખાણ ઝેર પણ થઇ પડે છે. માટે નિષ્કામ કર્મો કરતાં શીખવું જોઇએ, અને વખાણનાં મોહમાં ફસાઇ જવાય નહિ કે વખાણના ખાડામાં પડી જવાય નહિ; તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

બ્હેનો, જે સ્ત્રીઓ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો સ્વિકારે છે, તેઓને વખાણનો ખજાનો અને વખાણનું ઝેર જથાબંધ મળે, તેની પહેલાં શરૂઆતમાં એમ પણ બને છે કે, કેટલાંક માણસો તેની વિરૂદ્ધ થાય છે, અને કહે છે કે, એ કામ તમારાથી બની શકશે નહિ, એ તમારા ગજા ઉપરાંતનું કામ છે, એ તમારી શક્તિ બહારનું કામ છે, એવાં કામ કરનાર માણસ જુદાં હોય છે, કોઇ તમને મદદ નહિ કરે, તમારાથી એવી રખડપટ્ટી નહિ બને, તમારૂં શરીર કહ્યું નહિ કરે, તમે હજી લીલો સાંઠો છો, એવાં કામ તો પુખ્ત ઉંમરે થાય. આવી આવી રીતે તમને અટકાવનારા અને ડરાવનારા માણસો પણ ઘણાં મળશે, અને તે બધાં તમારાં કુટુંબમાંથી, તમારા સ્નેહીઓમાંથી અને તમારા પાડોશીઓમાંથીજ નિકળી આવશે. એ બધાંની સામે ટકી શકો એવું તમારામાં બળ હશે તોજ તમે ફાવી શકશો. પણ જો એવી એવી વાતોથી ડરી જશો તો કાંઈ કરી શકશો નહિ. માટે એવી વાતોમાં મજબુતી રાખવાની જરૂર છે. અને જે સ્ત્રીમાં એટલી મજબુતી આવી જાય, તેને થોડી ઘણી જુવાની તો એવી મજબુતીમાંથીજ મળી જાય છે. કારણકે અંદરનું બળ એ બહુ મ્હોટી વસ્તુ છે. અને સામાન્ય ઘણાએ માણસોના ઢીલા પોચા વિચારોની સામે થઇ શકવાનું બળ પણ તન્દુરસ્તી સુધારવાની બાબતમાં અજબ જેવો ફાયદો કરી શકે છે. કારણકે બળમાં એવી ખુબી છે કે, તેનાં કિરણો દરેક બાજુએ ફેલાઈ શકે છે, અને ઘણા પ્રસંગોમાં તેની અસર થાય છે. તેમજ તંદુરસ્તી ઉપર પણ એવા માનસિક બળની સારી અસર થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

બ્હેનો, આવી જાતની મજબુતીઓની સાથે જે સ્ત્રીઓ

પરમાર્થનાં કામો કરે છે, તેઓની કીર્તિ એટલી બધી વધી જાય છે, અને તેઓનો લાગવગ એટલો બધો વધી જાય છે કે, એ જોઈને ઘણાં માણસોને બહુ અજાયબી લાગે છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ તો એવી પરમાર્થી સ્ત્રીઓને જોઈને વિચારમાંજ પડી જાય છે, અને ઘણીવાર સુધી તેના મ્હોઢા સામુંજ જોયા કરે છે, તથા તેની વાતો સાંભળીને અજબ અજબ થયા કરે છે, અને કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ અદ્ધરથી ઉતરી આવેલી હોય ? કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ કોઇક બીજી દુનિયાની વતની હોય ? અને કેમ જાણે તે પરમાર્થી બાઇ કોઈક જીવતી દેવી હોય ? અને પોતાના કરતાં તે લાખો ગણી શ્રેષ્ઠ હોય તેમ તેની સામે જોઇ રહે છે, કારણ કે એવી મહાન શક્તિવાળી સ્ત્રીઓ એઓના જોવામાં કોઇકજ આવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓની શક્તિ કેટલી બધી હદ સુધી ખીલી શકે તેમ હોય છે, એનો પણ તેઓને કાંઇ ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. તેથી તેઓ આવી સ્ત્રીઓને જોઇને અજબ થયા કરે છે, અને જેમ કોઈ મહાત્માની, દેવોની, કે અવતારની કથા વાંચીને કે સાંભળીને લોકો રાજી થતાં હોય, તેમ આવી સ્ત્રીઓની વાતો સાંભળીને લોકો રાજી રાજી થયા કરે છે, અને ઘણા લોકો તો તેઓને ઓળખતા ન હોય, અથવા તેઓનાં કામો પોતાની નજરે જોએલાં ન હોય, છતાં પણ બીજાઓને મ્હોઢેથી સાંભળી સાંભળીને પણ તેનાં વખાણ કર્યા કરે છે, અને તેમની કીર્તિ ગાયા કરે છે.

આ બધી બાબતોનું પરિણામ એ થાય છે કે, એવી પરમાર્થી બાઇઓને કામ કરવાના રસ્તામાં બહુ સરલતા મળી જાય છે, એથી તેઓ ઘણાં વધારે કામો કરી શકે છે. કારણ કે અપકીર્તિ જેમ માણસોના ઘણા સદ્‌ગુણોને દાટી દે છે, તેમજ કીર્તિ ઘણા સદ્‌ગુણોને ખીલવી દે છે. કીર્તિને પાંખો હોય છે, કીર્તીમાં એક પ્રકારનું જાદુ હોય છે, કીર્તીમાં આકર્ષણ છે, કીર્તીમાં ચમત્કાર છે, કીર્તી દેવોને પણ વહાલી લાગે એવી અલૌકીક વસ્તુ છે, ગીતા જેવા મહાન પુસ્તકમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પણ કીર્તિને વખાણેલી છે, એવી અમૂલ્ય કીર્તી

પરમાર્થનાં કામો કરનારને બહુ સહેલાઈથી વરે છે. એટલે તેઓને ચોતરફથી ઘણા પ્રકારની મદદ મળી જાય છે. કારણ કે કીર્તીનો એવો નિયમ છે કે, તે પોતે જ્યાં જાય ત્યાં એકલી જતી નથી, પણ સદ્‌ગુણોને તથા સૌન્દર્યને પોતાની સાથે લેતી જાય છે, એટલે જેની કીર્તી વધી જાય તેનાં સાધનો પણ વધતાં જાય છે, આવી અમૂલ્ય કીર્તિ મને મળવા લાગી, એટલે એ પછી મારા સંજોગો બદલાવા માંડયા, અને પરમાર્થનાં કામો કરવા માટે મને દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે અનુકૂળતાઓ મળવા લાગી, તેથી હું ઘણું કામ કરી શકું છું. અને એ તો સિદ્ધાંતજ છે કે, જેને આવી અનૂકુળતાઓ હોય અને જેને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવવા માટે પોતાના અંતરનો સંતોષ મળતો હોય અને હૃદયમાં રહેલો પ્રભુ રાજી થતો હોય તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જુવાની જળવાએલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી.

બ્હેનો, પરમાર્થનાં કામો કરનાર સજ્જનોને બીજો બહુ મોટો ફાયદો એ થાય છે કે, તેઓને હજારો ગરીબોના આશીર્વાદ મળ્યા કરે છે. તે આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓનાં અણધાર્યાં કામો થઇ જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની કીર્તી વધી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓના સદ્‌ગુણો ખીલી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે બીજા ઘણા લોકોનાં કરતાં તેઓ ઘણું વધારે કામ કરી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે લોકો તેમનો વિશ્વાસ કરે છે, અને એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની પોતાના અંદર પણ કાંઈક ઊંડી શ્રદ્ધા આવી જાય છે, આ બધું આશીર્વાદના અણુદીઠ પ્રતાપથી થાય છે. એવા દીવ્ય આશીર્વાદ પરમાર્થનાં કામો કરનારને મળ્યા કરે છે, માટે તેઓનું કામ ધાર્યા કરતાં વધારે સારી રીતે થઇ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે, જેને આવી છુપી મદદો હોય, તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જુવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઇ નથી.

બહેનો, જેમ એક તરફથી પરમાર્થનાં કામો કરવામાં આ બધી જાતની સગવડો છે તેમજ બીજી તરફથી પરમાર્થનાં

કામોની કેટલીક મુશ્કેલીઓ પણ છે, એ મુશ્કેલીઓ જો ધ્યાનમાં હોય તો વખત આવે એથી ઠરાય નહિ, અને જ્યારે એવી મુશ્કેલીઓ આવી પડે, ત્યારે કેમ વર્તવું તે સમજી શકાય, અને એને માટે અગાઉથી તૈયારી રાખી શકાય, તે સારૂ પરમાર્થનાં કામોની મુશ્કેલીઓ પણ આપણે જાણવી જોઈએ.

બ્હેનો, કોઈપણ નવું કામ જ્યારે આપણે શરૂ કરીએ ત્યારે એ માર્ગમાં કાંટા નડયા વિના રહેતાજ નથી, તેમજ પરમાર્થનાં કામોમાં પણ કેટલાક કાંટાઓ નડે છે એ માર્ગની અંદર કીર્તીનાં, આર્શીવાદનાં, ઐશ્વર્યનાં અને ઘણી જાતની સગવડોનાં જે ફુલો બીછાવેલાં દેખાય છે, તે તો અમુક વખત પછીનાં છે, પણ શરૂઆતમાં તો હમેશાં ઘણું કરીને કાંટાઓજ હોય છે. તેમાંની એક વાત એ છે, કે, કેટલીક વખત આપણે સારાં કામો કરતાં હોવા છતાં પણ ઘણા લોકો તેની કીંમત સમજતાં નથી અને સામે થાય છે, તથા આપણા શુભ હેતુઓના ઉંધા અર્થ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે આપણી જીંદગી પરમાર્થના કામોમાં ગાળી નાંખતાં હોઇયે, આપણે પ્રભુને અર્થે આપણા લોહીનું પાણી કરતાં હોઇયે, અને સેવા સેવા ને સેવા, એજ મંત્ર આપણા હ્રદયોમાં રમી રહેલો હોય છતાં પણ તેઓ આપણને હેરાન કરવા માંગે છે, તેઓ આપણને કચરી નાંખવા માગે છે, તેઓ આપણને બેઆબરૂ કરવા માગે છે, તેઓ આપણને કેદમાં નંખાવવા ઇચ્છે છે, અને જો તેઓનું ચાલતું હોય, તો તેઓ આપણને ફાંસીને લાકડે લટકાવી દેવા તૈયાર થઈ જાય છે. અને એ બધું જો આપણી કોઇપણ જાતની ગંભીર કે ભયાનક ભુલોને લીધે થતું હોય તો તે જુદી વાત છે, પણ કોઈ કોઈ વખત તો એમ બને છે કે, આપણો કોઈપણ જાતનો દોષ ન હોય, છતાં પણ આપણા સત્યને ખાતરજ અને આપણી સેવાને ખાતરજ એ બધું આપણને ખમવું પડે છે, માટે સેવા કરવાની જેની ઇચ્છા હોય તેણે પોતાના મનમાંથી એવી તૈયારી પણ કરી રાખવી જોઇએ કે, પરમાર્થનાં કામો કરવા જતાં અમારી ઉપર જે જે જાતની અડચણો આવી પડે તે અડચણો ભોગવવા અમો તૈયાર છીએ. જો આવી મજબુતી પ્રથમથીજ પોતાના મન સાથે

કરી રાખેલી હોય તો બહુ ઓછા ધક્કા વાગે છે, પણ જો એવી મજબુતી ન રાખી હોય અને એને બદલે નાજુકડાં ફુલ જેમ સહેજ વારમાં કરમાઈ જાય છે, ને જરાક જેટલી અડચણથી પોતાનું સૌંદર્ય ખોઈ દે છે, તેવું મન જો રાખ્યું હોય તો સેવા બની શકતી નથી, કારણ કે સેવાનો માર્ગ કઠણ છે, સેવાનો માર્ગ તલવારની ધાર જેવો છે, અને સેવાનો માર્ગ ભાગ્યશાળીઓજ સ્વીકારી શકે તેમ છે, અને એ માર્ગમાં આવી મુશ્કેલીઓ છે માટેજ તે પ્રભુનો પ્રિય માર્ગ છે, અને સંતોનો માનીતો માર્ગ છે, માટે આવી મુશ્કેલીઓની વાતો સાંભળીને તમે ડરી જશો માં, એ મારી તમને ભલામણ છે.

બ્હેનો, હવે તમે વિચાર કરો કે, આવી રીતે ઘણી બાબતોમાં ઘણા માણસોની સામે થવા માટે હ્રુદયમાં કેટલું બધું બળ જોઇએ ? અને એ બળ શું શરીરને સારૂં રાખવાની બાબતમાં મદદ ન કરે ? જરૂર મદદ કરે. માટે એવાં એવાં બળને લીધે મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે. એટલુંજ નહિ પણ આ પ્રસંગને લઇને મારે તમને મારા અનુભવની એક વાત પણ જણાવવી જોઇએ કે, જ્યારે હું પરમાર્થનાં કામોમાં લાગેલી નહોતી, ત્યારે મારી ઉમ્મર ભરજુવાનીની હતી છતાં પણ હું માંદી સાજી ચાલ્યા કરતી હતી, પણ જ્યારથી મેં પરમાર્થનાં કામો કરવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી મારી તબીઅત સુધરવા લાગી, અને હવે તો ઈશ્વિરની કૃપાથી જેમ જેમ વરસો વધતાં જાય છે, તેમતેમ મને નવી જુવાની આવતી જાય છે. માટે હું તમને જે ખાસ સમજાવવા માગું છું તે વાત એ છે કે, પરમાર્થનાં કામો કરવાથીજ હું મારી જુવાનીને જાળવી શકી છું, માટે તમારે પણ જો તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો જેનાથી જે બને તે કાંઈ પણ પરમાર્થનાં કામો કર્યા કરજો એટલે પ્રભુ તમારો મદદગાર થશે, તમારી તંદુરસ્તી સુધરશે અને તમારી જુવાની જળવાએલી રહેશે. એમ કહી પ્યારીમૈયાએ પોતાનું ભાષણ પુરૂં કર્યું. તેની ઉપર બીજી ઘણી બ્હેનોને કેટલુંક વિવેચન કર્યું હતું, એ પછી તે પરમાર્થી બાઇને ચાંદીના ડાબડામાં એક સુંદર માનપત્ર આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારબાદ મેવા મીઠાઇને ઇન્સાફ આપી મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો..

૫ શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે? એ સમજવાથી જુવાની જાળવી શકાય છે.

રામબાઈ નામે એક બાઈ હતી. તેનું શરીર ઘણુંજ સારૂં હતું. અને તેનું રૂપ જોઇને ઘણાં સ્ત્રી પુરૂષો બહુ અજબ થતાં હતાં. એ બાઇની ઉમર પીસતાલીસ વર્ષની હતી, અને તેને નવ છોકરાં થયાં હતાં છતાં પણ તેના શરીરનો બાંધો એવો સરસ હતો, અને તેને પોતાની જુવાની જાળવતાં એવી સારી રીતે આવડતું કે તે જાણે પચીસ વર્ષની ઉમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ જોઇને તેની પાડોશણો તથા તેની સહીપણીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને તેને સૈા વારેવારે એમ પુછયા કરતાં હતાં કે તમારી જુવાની જળવાએલી કેમ રહે છે? ત્યારે તે બાઈ કહેતી હતી કે શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે, એ સમજવાથી હું મ્હારી જુવાનીને જાળવી શકુંછું. પણ એ સાચી વાત ઘણી બ્હેનોને સમજાતી નહિ, તેથી તેઓના મનનું જેવું જોઇએ તેવું સમાધાન થતું નહિ. એ પછી એક દિવસ સોમવતી અમાસને દહાડે મહાદેવના મંદીરમાં ઘણી સ્રીઓ ભેગી થઇ હતી; અને આ નદીમાં નહાઇને મહાદેવનાં મંદીરના કંપાઉન્ડમાં પીપળાના ઝાડ નીચે ગરબા ગવરાવતી હતી, એ વખતે તે ગામની મહેતીજીએ રામબાઇને કહ્યું કે, તમે ઘરડાં થતાં નથી એતું કારણ શું? તમે તમારી જુવાની કેમ જાળવી શકો છો? એ ખુલાસો કરવાની મહેરબાની કરો. આજે અહીં ઘણી બાઇઓ હાજર છે, એટલે એ સૈાને એ વાતો સાંભળવાથી બહુ આનંદ થશે, ને ઘણો ફાયદો થશે.

એ સાંભળીને ઘણી સ્ત્રીઓનું ત્યાં ટોળું વળી ગયું, કારણ કે ઘણી બાઇઓને એ વાત જાણવાની ઇચ્છા હતી. તેથી તેઓ કહેવા લાગ્યાં કે, હા હા, એ તો ઘણીજ સારી વાત, આજે બહુ સારો જોગ મળ્યો છે, માટે એ ખુલાસો કરવાની મહેરબાની કરો.

ત્યારે રામબાઈએ કહ્યું કે, મ્હારા દાદા એકસો સાત વરસની ઉમરના થયા હતા, અને મ્હારા બાપા તાણું વરસના થયા હતા, તે વૈદ હતા અને હમણા આઠ મહીના ઉપરજ ગુજરી ગયા. હમે જ્યારે નાનાં હતાં ત્યારે તેઓ વારંવાર પોતાની પાસે બેસાડીને બહુ રમુજી ભાષામાં પ્રેમ પુર્વક એમ શીખવતા હતા કે, કોઈ પણ જાતનો રોગ આપણા હુકમ વિના આપણા શરીરમાં આવી શકેજ નહિ. એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનમાં, આપણા વિચારોમાં, આપણી બુદ્ધિમાં અને આપણા સંકલ્પોમાં એટલું બધું બળ છે કે, ગમે તેવા મજબુતમાં મજબુત રોગને પણ આપણે આપણા મનના બળ થીજ દુર કરી શકીએ એમાં કાંઈ પણ શક નથી.

બ્હેનો, મ્હારા પિતાજીના એ શિક્ષણને લીધેજ મ્હારી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને મ્હારી જુવાની જળવાએલી રહે છે. હવે એ બધી વાતો હું તમને વિસ્તારપુર્વક કહીશ, કારણ કે શરીરના અને રોગના સંબંધનો તથા મનના બળનો આ વિષય એવો છે કે ઘણી બ્હેનો સહેલાઇથી તે સમજી શકે એમ નથી. કારણ કે મનના બળ સંબંધી, અને મનનો તથા શરીરનો રોગની સાથે જે સંબંધ છે તે સંબંધી, હાલના વખતમાં આપણા લોકો બહુજ થોડું જાણે છે, એટલે એ વાતો જરા વિસ્તાર પુર્વક કહેવી પડશે.

પ્રેમકુંવર બ્હેન મ્હને વારે વારે એમ પુછે છે કે, તમે શા માટે માંદાં પડતાં નથી? ત્યારે હું તેને એમ કહું છું કે, હું શા માટે માંદી પડું? રોગને મ્હારા શરીરમાં આવવાનો હક શું છે? મિત્રો પણ આમંત્રણ વિના જાય નહિ, ત્યારે શત્રુઓ તે આમંત્રણ વિના કેમ જાય? માટે પ્રથમ શરીરનો અને રોગનો શું સંબંધ છે, એ વાત આપણે જાણવી જોઇએ. એ માટે મ્હારા બાપા મ્હને એમ શીખવતા હતા કેઃ—

દીકરી! શરીર છે, એ પરમાત્માનું મંદીર છે, શરીર છે, તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરૂષાર્થ મેળવવાનું સાધન છે. મનુષ્ય શરીર છે તે અનેક જન્મના તપનું ફળ છે, શરીર છે તે ઈશ્વરની કૃપાનું ફળ છે. શરીર છે તે પુર્ણ-

તાએ પહોંચવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનની બુદ્ધિની તથા આત્માની અનેક જાતની શક્તિઓનું સંગ્રહસ્થાન છે. શરીર છે તે આત્મા અને પરમાત્માનો મીલાપ કરાવી આપવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનુષ્યના મનની અનેક પ્રકારની ઉત્તમ અભિલાષાઓ પુર્ણ કરવાનું સાધન છે, અને શરીર છે તે અનેક પ્રકારના વીધિસર ભોગ ભોગવવાનું સાધન છે, માટે સંતો તથા વૈદક શાસ્ત્રો શરીરના મહિમા ગાય છે, અને શરીરને સાચવવા માટે અનેક જાતના ઉપાયો સુચવે છે.

બ્હેનો ! શરીરનું સ્વરૂપ જાણ્યા પછી હવે આપણે રોગનું સ્વરૂપ જાણવું જોઇએ. એ માટે વિચાર કરનારા અનુભવીઓ એમ કહે છે કે, જે રોગ છે તે શરીરના શત્રુ છે. જે રોગ છે તે મનુષ્યોની ભૂલનું પરિણામ છે. જે રોગ છે તે શરીરના બળ કરતાં ઓછા બળવાળા છે. જે રોગ છે તે બ્હીકણ સ્વભાવના છે. જે રોગ છે તે જલદીથી થાકી જાય, હારી જાય ને ઝાઝા દિવસ ટકી શકે નહિ તેવા છે. અને જે રોગ છે તે વિકૃતિ છે, અને શરીર છે તે પ્રકૃતિ છે. માટે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરની અંદર પોતાની મેળે આવવાની હીંમત કરી શકેજ નહિ. કારણ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉત્તમ શરીરની અંદર રોગને દાખલ થતા અટકાવવા માટે ઘણી જાતના બહુ મજબુત ચોકીદારો મૂકેલા છે. જેમકેઃ—

૧ માણસોનો અને બીજા પ્રાણીઓનો સ્વભાવજ પ્રભુએ એવો બનાવ્યો છે કે, કોઇને પણ રોગ ગમેજ નહિ. કુદરતી રીતેજ રોગ તરફ અણગમો આવે છે. એ રોગને અટકાવનારો પહેલો કિલ્લો છે.

૨ ઘણી જાતના રોગને સુર્યનો તાપ બાળી નાખે છે. ઘણી જાતના રોગને પવન તાણી જાય છે. ઘણી જાતના રોગનો પાણી નાશ કરી નાખે છે. અને ઘણી જાતના રોગોને પૃથ્વી ખાઈ જાય છે. આ બધા રોગને અટકાવનારા કિલ્લાઓ છે.

૩ તેમ છતાં કદી કોઈ રોગ શરીરમાં આવી જાય, તો તેને ઝાડા રસ્તે નીકળી જવું પડે છે, શ્વાસોશ્વાસ માર્ફત નીકળી જવું પડે છે, અને પરસેવાને રસ્તે નીકળી જવું પડે છે.

૪ એમ છતાં પણ કદી કોઈ રોગ શરીરમાં રહી જાય, તો તેને લોહીનાં પરમાણુઓ ધકકો મારે છે. તેને શરીરની કુદરતી ગરમી બાળી મૂકે છે. તેને જઠરાગ્ની પચાવી દે છે. અને શરીરમાં જે તેજ, બળ તથા વીર્ય રહેલું હોય છે તે રોગને ખાઈ જાય છે.

આ બધા કીલ્લાઓ પાર કરીને તેની અંદર ઘુસવું ને જોર કરવું એ કાંઇ સહેલી વાત નથી. પણ એ બહુજ મુશ્કેલ વાત છે. માટે યાદ રાખજો કે કોઇપણ જાતનો રોગ પોતાની ખુશીથી આપણા શરીરમાં દાખલ થઈ શકેજ નહિ. આમ હોવાથી આપણે તંદુરસ્ત રહીએ એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. કારણકે તંદુરસ્તી તો કુદરતી છે, પણ આપણે માંદા પડીએ એજ નવાઇની વાત છે. કારણકે મંદવાડ એ વિકૃતિ છે, અને તેમ છતાં આપણું જ્ઞાન હાલમાં એટલું બધું ઉંધું થઇ ગએલું છે કે, આપણી લાખો બ્હેનો એમ સમજે છે કે, સાજું રહેવું એ તો મહાભાગ્યની વાત છે. બાકી મંદવાડ તો હોયજ! આવું ઉંધું જ્ઞાન આપણી બ્હેનોના ભગજમાં ભરાઈ ગએલું છે, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે.

મ્હારા બાપા સૌને એમ કહેતા હતા કે, જો તમે તમારા મનને ઢીલું પડવા દેશો તો રોગ થશે. કારણકે રોગ કયાં રહે છે એ તમે જાણો છો? બ્હીકમાં રોગ છે. બાધરાપણામાં રોગ છે. વધારે પડતા વિકારોમાં રોગ છે. તમોગુણી વસ્તુઓમાં ને તમોગુણી સ્વભાવમાં રોગ છે. ઇંદ્રિયોના મોહમાં રોગ છે. વિષયોના બેહદપણામાં રોગ છે. અને કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનમાં રોગ છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યાં પોલ દેખે ત્યાં પેશી જાય એવો રોગનો સ્વભાવ છે. અને જ્યાં મજબુતી દેખે ત્યાં જવાની હીંમતજ કરે નહિ એવા રોગ ડરકણ છે. આવો રોગનો સ્વભાવ હોવાથી જે શરીર કે જે મનને રોગ નબળું દેખે ત્યાં તે ઘુસી જાય છે. માટે રોગથી બચવાની, તંદુરસ્તી જાળવવાની અને જુવાની જાળવવાની સહેલામાં સહેલી કુંચી એ છે કે, શરીરને કે મનને જરા પણ ઢીલું પડવા દેવું નહિ.

કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે કે, જે નબળું રહે તેને

જોરાવર ખાઇ જાય છે. માટે જેનું શરીર કે મન નબળું હોય, તેની ઉપર રોગ હુમલો કરે છે. આ પ્રસંગે આ વાત પણ જાણવા જેવી છે કેઃ—

મ્હારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, પ્રભુ કોઇ પણ માણસને પોતાની ખુશીથી નબળું શરીર કે નબળું મન આપતાજ નથી.

એ સાંભળીને હીરાબાઇ વચમાંજ બોલી ઉઠયાં કે, તમારી એ વાત બરાબર નથી, કારણકે મ્હારાં ત્રણ છોકરાં છે તે બધાંનાં શરીર જન્મથીજ એટલાં બધાં નબળાં છે કે તમે તેને જોયાં હોય તો તમને તેમની દયા આવ્યા વિના રહેજ નહિ.

એ સાંભળીને જીવીબાઇએ કહ્યું કે મ્હને પાંચ છોકરાંઓ છે એ બધાંનાં મન એટલાં બધાં નબળાં છે, કે તેઓ વાત વાતમાં ડરી જાય છે, અને વાત વાતમાં માંદાં પડી જાય છે.

એ સાંભળીને રામબાઇએ કહ્યું કે બ્હેનો, તમારાં છોકરાં શરીરે નબળાં હોય કે મનથી નબળાં હોય, એમાં કાંઇ પ્રભુનો વાંક નથી, એ તમારી ભુલનુંજ પરિણામ છે. જરાક વધારે વિચાર કરો એટલે તમારી ભૂલ તમને સમજાઈ આવશે. અને કયા કારણસર એ છોકરાંઓના શરીર નબળાં થયાં, તથા તેઓનાં મન ઢીલાં થયાં તે તમને સમજાઈ જાશે. અને જો તમારાથી એ વાત ન સમજાતી હોય, તો તમારે લગતી અને તમારાં છોકરાંઓને લગતી બધી હકીકત મ્હને કહો, એટલે હું તેનાં કારણો તમને શોધી આપું.

તે સાંભળીને ધનકુંવરે કહ્યું કે એમ શું દરેક વાતનાં કારણો હોતાં હશે? એ તો જે નશીબમાં લખ્યું હોય થાય. એમાં વળી કારણ શું?

ત્યારે રામબાઇએ કહ્યું કે ધનકુંવર બ્હેન આજના વખતમાં હવે એમ ન ચાલે. હાલના વખતમાં તો દરેક વસ્તુઓનાં કારણો જાણવાં જોઈએ. કારણકે જગતમાં કે આપણા જીવનમાં કોઇ પણ નાનો કે મોટો બનાવ કાંઈ પણ કારણ વિના બનતોજ નથી. એમાં કેટલાંક કારણો સમજી શકાય એવાં હોય છે, અને કેટલાંક કારણો આપણે સમજી શકીએ નહિ તેવાં હોય છે, અને યાદ રાખજો કે જે કારણો આપણાથી સમજી શકાતાં નથી, તેમાં પણ આપણું અજ્ઞાનપણું એજ મુખ્ય બા-

ખત હોય છે. ખાકી જ્ઞાન એ એવી પ્રકાશીત વસ્તુ છે કે, તેની આગળ કોઈપણ વસ્તુ કદી પણ છુપી રહી શકતીજ નથી.

ત્યારે હીરાબાઈએ કહ્યું કે મ્હારાં છોકરાં બહુ નબળાં જન્મે છે, તેનું થોડુંક કારણ મ્હારો પોતાનો વાંક છે એ હું જાણુંછું, કારણકે મ્હારા શરીરમાં ગરમી છે. અને તેમ છતાં હુ બહુ ગરમ વસ્તુઓ ખાઉં છું, તેથી પુરા મહિના થયા પહેલાં પ્રસવ થાય છે, એટલે છોકરાં નબળાં હોય છે. બીજું એક મેડમ ડાકટરે મ્હારૂં શરીર તપાસીને એમ પણ કહ્યું કે, બહુ નાની ઉમરમાં તમારૂં લગ્ન થવાથી તમારૂં શરીર જેટલું ખીલવું જોઈએ તેટલું ખીલી શકયું નથી, અને તેમાં પણ ગર્ભાશય બહુ નાનું રહી ગએલું છે, તેથી તેમાં રહેલું બચું પોષાઈ શકતું નથી માટે તમને નબળાં બાળકો આવે છે.

એ સાંભળીને જીવીબાઈએ કહ્યું કે, એમ તો મ્હને પણ મ્હારા દેર કહે છે કે તમે બહુ બ્હીકણ છો, અને મ્હારા ભાઈ પણ બહુ બ્હીકણ છે, ને તમે બંને જણાં વાતવાતમાં છોકરાંઓને ડરાવ્યા કરોછો; તેથી તેઓ નબળાં મનના બની જાય છે. એમાં કાંઈ ભગવાનનો વાંક નથી, એમ મ્હારા દેર મ્હને વારે વારે કહે છે, પણ હું કાંઈ તેમની એ વાત માનતી નથી. કારણકે મ્હારી માએ મ્હને એમ શીખવ્યું છે કે જેમ નશીબમાં હોય તેમ થયા કરે છે, આપણું કર્યું કાંઈ થતું નથી. પણ તમારી આ બધી વાતો સાંભળ્યા પછી મ્હને હવે એમ લાગે છે, કે આપણાં કામોમાં આપણો પણ કાંઈક હાથ હોય છે, બધું કાંઈ એની મેળે મેળેજ બની જતું નથી.

એ સાંભળીને રામબાઈએ કહ્યું કે અરે બ્હેન, આ જગતમાં કોઈ પણ બનાવ કદી પણ પોતાની મેળે બનતોજ નથી. દરેક બનાવનું કાંઈકને કાંઈક નાનું મોટું કારણ હોય છે, અને જેને એ કારણો શોધતાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. માટે હવે આપણે નશીબના પથરા નીચે દબાયા ન કરવું જોઈએ. પણ આપણા શરીરમાં જે કાંઈ રોગ થાય કે આપણા મનમાં જે કાંઈ વિચાર ઉદ્ભવે, તેનાં કારણો જાણવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. કારણકે એથી રોગનું મુળ પકડાય છે, અને તંદુરસ્તી સાચવી શકાય છે.

મનની મજબુતીથી રોગને અટકાવી શકાય છે.

વૈદક શાસ્ત્રનો એ સિદ્ધાંત છે કે શરીરની સાથે મનનો સંબંધ છે. એટલે જો મન ઢીલું પડે તો રોગ થાય છે. કારણ કે રોગનું ઘર ભય છે, તેથી એના ભયમાં રહે છે અને આપણે જોઇએ છીએ કે, આપણા દેશની લાખો સ્ત્રીઓ અનેક જાતના કલ્પીત ભયમાંજ હમેશાં રહ્યા કરે છે. જે ભય સાચો હોય, જે ભય રાખવા જેવો હોય, અને જે ભય વાસ્તવિક હોય તે ભયમાં રહેવું પડે એ જુદી વાત છે. પણ આપણી બ્હેનો તો અનેક જાતના વહેમમાંથી ઉત્પન્ન થતા ભયમાં રીબાયા કરે છે, તેથી તેઓની ખરાબી થાય છે. જેમ કે, ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ માની લે છે કે, પવન લાગવાથી છોકરાઓ માંદા પડી જાય છે, તેથી તેઓ પોતાના ઘરનાં ઘણાં બારીબારણાં બંધ રાખે છે, અને હવા અજવાળાને પોતાના ઘરમાં બહુજ થોડું આવવા દે છે એ પછી છોકરૂં માંદુ પડે, ત્યારે કાગતાલી ન્યાયની પેઠે બારી ઉઘાડી રહી ગઈ હોય તો તેનો બધો વાંક પવન ઉપર ઢોળી દે છે. અને મંદવાડ થયો હોય તો ઉપરા ઉપર નાતો જમવાને લીધે પેટમાં અજીર્ણ થવાથી થયા છતાં પવન લાગવાથી સરદી થઈ ગઇ અને માંદાં પડી ગયાં એમ તેઓ માની લે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને તથા બાલકોને મંદવાડ વખતે દાક્તરો એમ કહે છે કે, થોડા દૂધ સીવાય બીજું કાંઈ પણ ખાશો માં, પણ બાયડીઓના મનમાં એવોજ વહેમ ભરાઇ ગયો હોય છે કે, અન્ન ખાધા વિના શરીરમાં શક્તિ કયાંથી રહે? તેથી શક્તિ લાવવાની આશાએ દરદીઓને દુધ આપવાને બદલે બદામનો શીરો ખવરાવે છે.

ઘણી વખત ઘણી જાતના રોગો જુદાં જુદાં નહિ જણાએલાં કારણોથી થાય છે, પણ પોતાના મનના વહેમને લીધે તેઓ એમજ માની લે છે કે, અમને પીતૃઓ નડે છે, તેથી મંદવાડ ચાલ્યા કરે છે. કોઈ કહેશે કે, કુળદેવીનાં નૈવેદ થયાં નથી તેથી મંદવાડ ચાલ્યા કરે છે.

બ્હેનો! આવા આવા અનેક જાતના વહેમો આપણી બ્હે-

નોમાં રહેલા છે, તેને લી તેઓનાં મન નબળાં રહે છે, એટલે એવાં નબળાં મનમાં જુદા જુદા વહેમો પોતાની જુદી જુદી ભાવનાઓ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતના રોગોને ખેંચી લાવે છે, કારણ કે મનની અસર તન ઉપર થાય છે, અને તનની અસર મન ઉપર થાય છે, એવો કુદરતનો નિયમ છે.

મનની નબળાઇની શરીર ઉપર કેટલી બધી માઠી અસર થાય છે, અને મનના જોરની કેટલી બધી સારી અસર શરીર ઉપર થાય છે, તે બધી બાબતો જો આપણી બ્હેનો સમજતી હોય તો કેવું સારૂં? મ્હને મ્હારા જાતી અનુભવ ઉપરથી એમ લાગે છે કે, જે પોતાના મનને મજબુત રાખી શકે છે, તેને બહુ સહેલાઇથી રોગો થઇ શકતા નથી, એટલુંજ નહિ પણ કદી કાંઈ ખાસ કારણસર કોઇ ભયંકર રોગ થયો હોય, તો પણ તે સહેલાઇથી મટી જાય છે, અને શુળીનું સંકટ સોયથી પતી જાય છે. માટે જો રોગમાંથી બચવું હોય તો મનની મજબુતી રાખતાં શીખવું જોઇએ.

મનની શરીર ઉપર કેટલી બધી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે ઘણા દાખલાઓ જાણીતા છે. તેમાં એક દાખલો મેં એવો સાંભળેલો છે કે, એક માણસ ગાડામાં સૂતેલો હતો, તે ગાડાને ઝાડની ડાળ અડેલી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતર્યો અને તે ઉંઘતા માણસને પગે કરડયો, પણ પેલો માણુસ બહુ ઉંઘમાં હતો, એટલે તેણે પગ ખંખેરી નાખ્યો ને ઉંઘ્યા કર્યો. એ પછી થોડી વારે જમવાનો વખત થયો એટલે બીજા લોકોએ તેને ઉઠાડયો, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મારે પગે કાંઇક વાગી ગયું છે. એ વખતે પગ તપાસતાં ડંખ જેવું હતું, પણ એ વાત તેને જણાવી નહિ, ને ગાડાવાળાએ કહ્યું કે, રસ્તો ખરાબ છે, ને બન્ને બાજુ કાંટાનાં ઝાડ આવે છે, તેથી તમે ઉંઘતા હશો એ વખતે કાંટો વાગી ગયો હશે, એ પછી તેઓ જમ્યા. એ વાતને કેટલાક દિવસ થઇ ગયા, તે પછી તે ગાડાવાળાએ પેલા માણસને કહ્યું કે, તે દિવસ રસ્તામાં ગાડાં છુટયાં હતાં ત્યાં ગાડાંને ઝાડની ડાળ લાગતી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતરીને તમને કરડયો હતો, પણ તમે

ગભરાઇ જાઓ નહિ તે સારૂ અમે તમને એમ કહ્યું હતું કે, કાંટો બાંટો વાગ્યો હશે. બાકી ખરી રીતે તમારે પગે સાપનો કરડ હતો ને સાપની ડાઢ કરડમાં દેખાતી હતી. એ સાંભળીને તે માણસ બ્હી ગયો, તેને મનમાંથી હેબત લાગી ગઈ કે, અરર! મને સાપ કરડયો હતો! એ વાત સાંભળ્યા પછી તેજ વખતે તેને સાપનું ઝેર ચઢવા માંડયું અને થોડા કલાકમાં તે ગુજરી ગયો. બ્હેનો, આવા દાખલાઓ કાંઈ વારેવારે બનતા નથી, એવા દાખલાઓ ક્વચીતજ બને છે. પણ તે ઉપરથી સમજી શકાય છે કે, શરીર ઉપર મનની કેટલી બધી અસર થાય છે. અને શરીરને સારૂં રાખવા માટે તથા જુવાની જાળવવા માટે મનને મજબુત રાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે.

મેં એક ચોપાનીયામાં એમ વાંચ્યું હતું કે, અતિશય ચિન્તાને લીધે એક શ્રીમંત માણસના માથાના બધા વાળ એક રાતમાં સફેદ થઈ ગયા હતા. આવા કેસ પણ કાંઈ વારે વારે બનતા નથી, છતાં પણ અતિ ચિન્તાને લીધે પોતાની ભર જુવાનીમાંજ ઘરડા જેવા બની ગએલા તો ઘણા માણસોને આપણે જોઈએ છીએ.

બ્હેનો, મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મનની ચિન્તાથી સેંકડો જાતના રોગો થાય છે, ચિન્તાથી કોઇની આંખો જાય છે, ચિન્તાથી કોઈના કાન ખરાબ થાય છે, ચિન્તાથી કોઈની જીભ બગડે છે, અને ચિન્તાથી કોઈ માણસો ગાંડાં બની જાય છે, તથા ચિન્તાને લીધે ઘણા માણસો આપઘાત કરી દે છે, આટલી બધી માનસીક ચિન્તાની શરીર ઉપર અસર થાય છે. માટે જો આપણે આપણી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો શરીરનો અને મનનો શું સંબંધ છે, તથા તેનો રોગની સાથે શું સંબંધ છે? એ વાતો આપણે ચોખ્ખી રીતે સમજવી જોઇએ.

બ્હેનો, આ બધી વાતો કાંઇ કલ્પીત નથી કે અતિશ્યોક્તિવાળી નથી, પણ જો આપણે જરા ધ્યાન રાખીને જોઇએ તો આપણાજ કુટુંબમાં મનની નબળાઇથી શરીરની ખરાબી થવાના ઘણાય દાખલાઓ મળી આવશે. જુઓને ઘણી સ્ત્રીઓ કહે છે કે, મને કાંઇક નડે છે, કોઈ કહે છે કે, ભૂત નડે છે, કોઈ કહે છે કે, પિતૃ નડે છે, અને કોઇ કહે છે કે, કોઇએ

ઘાંઇ કરી મૂકેલું છે, એ પછી એ વહેમ કાઢવા માટે સરામણાં સરાવવામાં આવે છે, બ્રાહ્મણો જમાડવામાં આવે છે, અને દોરા ધાગા બાંધવામાં આવે છે; એટલે તેઓના મનનો વહેમ દૂર થવાથી કોઇ કોઈ વખત તેઓને આરામ પણ થઈ જાય છે. આ બધી બાબતો મનની નબળાઈના અને તેથી થતી ખરાબીના પુરાવા રૂપ નથી?

મનની સારી સ્થિતિથી શરીરમાં થતા ફેરફારો.

ઘણી વખત એમ બને છે કે, કોઇ કારણસર મનમાં જ્યારે કોઈ પ્રકારની મજબુતી આવી જાય છે; ત્યારે ઘણી જાતના સખ્ત રોગ પણ બહુ સહેલાઇથી મટી જાય છે. એ માટે મેં એવા દાખલા જોએલા છે કે, કોઈને વૈદ ઉપર શ્રદ્ધા બેસી જાય છે, અને એમ લાગી જાય છે કે, આ વૈદથી મને ફાયદો થશેજ; તેઓને ઘણી વખત અણધારેલો ફાયદો થઇ જાય છે. એજ પ્રમાણે કોઇને કોઈ જાતની દવા ઉપર વિશ્વાસ બેસી જાય છે, અને અંતરમાંથી એમ લાગી જાય છે કે, આ દવાથી મને જરૂર ફાયદો થશે; તેને ઘણી વખત અજબ જેવો ફાયદો થઇ જાય છે. કોઇને ઋતુના ફેરફારથી ફાયદો થઈ જવાની ખાત્રી થઈ જાય છે, એટલે તેઓ બહુ દૃઢતાથી એમ માની લે છે કે, હવે શિયાળો ગયો, માટે મારો રોગ ગયો, હવે હું સાજો થઈ જઇશ. કોઇને એમ લાગે છે કે હવે ચોમાસું ગયું, માટે મારૂં દરદ ગયું, એ પ્રમાણે ઋતુઓના ફેરફારથી તથા જગ્યાઓના ફેરફારથી પણ ઘણા માણસો ઉપર ચમત્કારીક અસર થાય છે. પણ ખરી રીતે જોતાં તેમાંથી એમ જણાય છે કે, તેઓનાં મનની મજબુતી થઇ ગએલી હોય છે, અને મને એમ માની લીધેલું હોય છે કે, હવે તો આમજ બનશે; તેને લીધે વધારે લાભ થાય છે. પણ જો દરદીના મનમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા આવેલી ન હોય, તો વૈદ, દવા, ઋતુ, અગર જગ્યા, કાંઇ ઝાઝું કામ કરી શકતાં નથી. બેશક એ બધી બાબતોની પણ ઘણી મ્હોટી અસરો છે, છતાં પણ તેમાં મુખ્ય અસર તો મનનીજ હોય છે; માટે શરીરને તન્દુરસ્ત રાખવ

સારૂ અને જુવાની જાળવવા સારૂ મનની મજબુતી રાખવાની જરૂર છે.

મારાં માશીજી અતિશય માંદાં થઈ ગયાં હતાં, બધા ડાકટરોએ તેમની આશા મૂકી હતી, અને અમે સૌ તેમને નીચે ઉતારવાની વાટ જોઇ રહ્યાં હતાં, એટલામાં તેમણે આંખો ખોલી, 'અને કહ્યું કે, મને સ્વપ્નું આવ્યું, 'તેમાં મેં એમ જોયું કે, હું સાજી થઇ ગઇ છું. એ સ્વપ્નામાં મને એક મહાત્મા દેખાણા, તેમણે કહ્યું કે, તારો મંદવાડ બહુ વધી ગયો છે, પણ તું ફીકર કરીશ માં, તું આ મંદવાડમાં મરવાની નથી, હવે તને સારૂં થઈ જશે, એ સ્વપ્નું આવ્યા પછી તેણે ત્રીજે દીવસે દૂધ પીધું, ખાવાનું માગ્યું, ટેકો લઇને પથારીમાં બેઠાં થયા અને થોડા દિવસમાં સાવ સાજાં થઈ ગયાં. આવી રીતે કોઇને મંદવાડમાં દેવોનાં દર્શન થાય છે, કોઇને પિતૃઓનાં દર્શન થાય છે, અને કોઇને પોતાના ગુરૂનાં કે મહાન પુરૂષનાં દર્શન થાય છે, અને એ પછી તેઓ તુરતજ બહુ સહેલાઈથી સાજાં થઈ જાય છે.

બ્હેનો, આ બધા બનાવોનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, કાંઇક અજાણ્યા આન્તરીક કારણોથી તેઓના મનને મજબુતી મળી જાય છે; એટલે બહુ સહેલાઈથી તેઓના શરીરનો રોગ મટી જાય છે.

આવા આવા દાખલાઓ ઉપરથી સમજાય છે કે, જેમ મનની નબળાઇથી શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો ઘુસી જાય છે, તેમજ મનની મજબુતીથી ઘણાએ હઠીલા રોગો પણ મટી જાય છે. આ વાત બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે, માટે તે સંબંધી મારા અનુભવના બીજા પણ હજી કેટલાક દાખલાઓ તમને જણાવવાની રજા લઉં છું.

મુંબઇમાં જ્યારે પહેલવહેલી મરકી શરૂ થઈ, ત્યારે ઘણાએ બ્હીકણુ લોકો બ્હીકને લીધેજ મરી ગયા હતા—એમ ઘણાએ ડાકટરોનું માનવું છે. કેટલાક લોકોને માત્ર મોસમી સાદો તાવ આવી ગયો હોય, તોપણ તેઓને એમ બ્હીક ગી જતી કે, હવે અમને મરકી થશે ને મરી જઇશું; ને

ખરેખર એમજ બનતું હતું. તેઓના અંતરમાં પેસી ગએલી એ બ્હીકથી તેમનું મૃત્યુજ થતું હતું. મરકીવાળા દરદીને પ્લેગની હોસ્પીટાલમાં લઈ જવા માટે જ્યારે ગાડીમાં સુવરાવતા, ત્યારે તેને એમજ લાગી જતું કે, હવે અમે મુઆ; કારણકે એવા ઘણા કેસો બનતા હતા. અને ખરેખરા જેટલા કેસો બન્યા હોય, તે કરતાં સો ગણા વધારી વધારીને લોકો વાતો કરતા હતા, એટલે નબળા મનના માણસો ગભરાઈ જતાં ને હેબક ખાઈ જતાં, તેથી ખરેખરી મરકીથી જેટલાં માણસો મરી ગયાં તે કરતાં મરકીના ભયને લીધે વધારે માણસો મરી ગયાં છે, એમ અમારા કુટુંબના ડાકટર કહેતા હતા. બ્હેનો, આ વાત કહેવાનું કારણ એ છે કે, જ્યારે એવા આફતના અસંગો આવી પડે, ત્યારે ફોગટનાં ગભરાઈ જઈએ નહિ, અને નાહકનાં ડર્યા કરીએ નહિ. પણ કોલેરા તથા મરકી જેવા આફતના વખતે પણ બનતી ધીરજ રાખી શકીએ તે સારૂ આ બધી બાબતો જાણવાની જરૂર છે. કારણ કે મનની બ્હીકથી શરીર ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર થાય છે, અને રોગનું જોર કેટલું બધું વધી જાય છે; એ વાત જો ચોકખે ચોકખી રીતે સમજાય, તો આપણે આપણા મનને મજબુત બનાવવાની કોશીશ કરી શકીએ. અને આપણાં બાળકો બ્હીકણ થાય નહિ તેની પણ તજવીજ રાખી શકીએ, તથા તેને એ જાતનું શિક્ષણ આપી શકીએ; માટે આ બધી બાબતો જાણી રાખવાની જરૂર છે.

મ્હારા એક કાકા છે. તેઓ બુઢ્ઢા છે, અને ઘણા વરસ થયા માંદા માંદા ચાલ્યા કરે છે. તેમને એક વખત મેં કહ્યું કે, કાકા, હવે તમારૂં શરીર લથડયું છે, અને તમારી જીંદગીની હજી અમને બહુ જરૂર છે. ત્યારે મારા એ મજબુત મનના કાકાએ કહ્યું કે, દીકરી, તું મારે માટે ફીકર કર માં, હું હજી ત્રીસ વરસ સુધી મરવાનો નથી, મારે એટલો વખત જીવવુંજ જોઇએ; મારૂં કામ પૂરૂં થાય નહિ ત્યાં સુધી મારાથી કેમ મરાય ?

મારા કાકાની આ વાત સાંભળીને હું બહુ અજબ થઈ,

અને મેં તેમને કહ્યું કે, કાકા, મરવું કે જીવવું એ કાંઇ આપણા હાથમાં છે? એ તો જેમ દૈવ ઇચ્છા હોય તેમ થાય.

ત્યારે કાકાએ કહ્યું કે, એ તમારા બાયડીસાઈ વિચારોને હું માનતો નથી, હું તો એમજ માનું છું કે, જીવવાની વાત અમુક હદ સુધી આપણા હાથમાં છે, અને જો આપણે આપણા મનની મજબુતી રાખીએ તો અમુક વખત સુધી મરાયજ નહિ, કારણ કે મનની મજબુતી ઉપર કે નિર્બળતા ઉપર મરણનો આધાર છે. એ પ્રસંગે અમારે બીજી ઘણી વાતો થઈ તે બધી અત્યારે કહી બતાવવા ટાઇમ નથી, પણ એટલું તો ખરૂં કે, પંદર વરસ થયા મારા કાકા સખત મંદવાડ ભોગવ્યા કરે છે, અને તેમ છતાં પણ હજી જીવે છે. એવી સ્થિતિમાં બીજો કોઈ નબળા મનનો માણસ હોય તો તેના શું હાલ થાય? એ એક પ્રશ્ન છે.

બ્હેનો, આવા આવા ઘણા દાખલાઓથી મારી તો સંપૂર્ણ ખાત્રી થએલી છે કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે મનની મજબુતીની અતિશય જરૂર છે. અને હું આશા રાખું છું કે, જો મનની મજબુતીનો સિદ્ધાંત ખરેખર રીતે સમજી શકશો; તો તમે ઘણી જાતના રોગમાંથી બચી શકશો. અને વાસ મારતી તથા અણગમતી દવાઓની મદદ લીધા વિના પણ તમે તમારી જુવાનીને જાળવી શકશો.

રોગી શરીરથી મન ઉપર થતી માઠી અસર.

સારા મનની શરીર ઉપર સારી અસર થાય છે, અને ખરાબ મનની શરીર ઉપર ખરાબ-માઠી અસર થાય છે; એ વાત જાણ્યા પછી હવે આપણે એ જાણવું જોઇએ કે, માંદાં શરીરની પણ મન ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. એ વાત સમજવા માટે આપણે કંઈ દુર જવું પડે તેમ નથી, કારણકે જે વખતે આપણે માંદાં પડીએ છીએ, તે વખતે આપણો સ્વભાવ કેવો ચીડીઓ થઇ જાય છે? તે સૌ કોઈ જાણે છે. એમ થવાનું કારણ એ છે કે, આપણા સ્થુલ દેહનું જોર ઘટી જાય છે તેથી સુક્ષ્મ શરીરનું જોર વધી જાય છે, એટલે સ્થુલ

દેહથી અંદરની લાગણીઓ કબજામાં રહી શકતી નથી, તેથી એ વધી ગએલી લાગણીઓ શરીરની નબળાઇને લીધે અનેક જાતનાં તોફાનો કરે છે. જેમકે કેટલાક રોગીઓમાં ખોટી હઠીલાઈ આવી જાય છે, કેટલાક રોગીઓથી એક નાનકડો અવાજ પણ સહન કરી શકાતો નથી, કેટલાક દરદીઓ દુધ પીવાની વાતમાં કે પાણી પીવાની વાતમાં પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે; આ બધું થવાનું કારણ શરીરની નબળાઇ એજ મુખ્ય હોય છે.

કેટલીક વખત એમ બને છે કે, ઘણાએ દરદીઓને રોગ વખતે બહુ વિચિત્ર દેખાવો દેખાય છે, કે જે દેખાવો બીજા સામાન્ય લોકોને દેખાતા નથી. તથા કેટલાક દરદીઓને ઘણા ભયંકર અવાજો સંભળાય છે કે જે અવાજો બીજાં કોઈ ને સંભળાતા નથી. એ માટે મારી નણંદ માંદાં પડયાં ત્યારે તેઓ એમ કહેતાં હતાં કે, જો જો જો, આવ્યા, આવ્યા, આવ્યા, જમ આવ્યા છે, જમ આવ્યા છે.-એમ કહીને તે આંખો મીંચી દેતી ને ચીસો પાડતી અને ધ્રુજવા મંડી જતી. અમે તેને કહેતાં કે, બાઈ કંઈ નથી, તમે ખાલી તમારા મનમાંથી એ વહેમ કાઢી નાંખો. પણ તે કહેતી કે, જો ખુણામાં જો છાપરા ઉપર, જો આકાશમાંથી આવે છે, જો રાંધણીઆમાં ગરી ગયા. એ પછી અમે કાંઈ ધુપણુપ કરતાં અગર કાંઇ દવા પાતાં, ત્યારે થોડીવાર પછી એ અસર મટી જતી. આ બધું શરીરની નબળાઇને લીધે મન ઉપર માઠી અસર થવાથી થાય છે, પણ જેનું શરીર સારૂં હોય તેને કાંઈ એવું થતું નથી. મારી નણંદ જ્યારે સાજાં હોય છે, અને શરીરે તંદુરસ્ત હોય છે, ત્યારે તેઓને એવી અસર થતી નથી, પણ જ્યારે તેઓ માંદાં પડે છે અને તેમનું શરીર બહુજ નબળું પડી જાય છે, તથા તેમનું મગજ જ્યારે તેમના હાથમાં રહેતું નથી, ત્યારેજ આવા બનાવો બને છે.

બહેનો, આપણે જોઇએ છીએ કે, ઘણાએ માણસોની અતિશય મંદવાડને લીધે સ્મરણશક્તિ ગુમ થઈ જાય છે, તેઓને કાંઈ યાદ રહેતું નથી. કેટલાંક માણસોની મંદવાડને

લીધે બુદ્ધિ મંદ પડી જાય છે, એટલે કાંઈ લાંબા વિચાર કે લાંબી ગણતરી કરી શકતા નથી. અને બહુ હુશીયાર માણસ હોય, તે પણ શરીરના મંદવાડને લીધે એ મંદવાડ વખતે થોડા વખત બુદ્ધિહિન જેવા થઇ જાય છે. પણ એ પછી જ્યારે તેઓનો રોગ મટતો જાય ત્યારે તેઓનું મગજ પાછું સારૂં થતું જાય છે. આ બધા બનાવો ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, નબળાં શરીરની મન ઉપર બહુજ માઠી અસર થાય છે, અને એજ પ્રમાણે સારાં શરીરની મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. આવો મનનો અને શરીરનો બહુજ નજીકનો સંબંધ છે, અને પરસ્પર એક બીજાનો એક બીજાને વાગે તેવો તેનો ગાઢ સંબંધ છે, માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણા શરીરને સારૂં રાખવાની તથા મનને મજબુત રાખવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. અને એ બધું બરાબર રીતે બની શકે માટે આપણે શરીરનો મનનો અને રોગનો પરસ્પર શું સંબંધ છે? એ વાતો જેમ બને તેમ બહુજ ચોખ્ખી રીતે જાણી લેવી જોઇએ.

શરીર સારૂં હોય તો મન ઉપર થતી સારી અસર.

જેમ ખરાબ શરીરથી મન ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, તેમજ સારૂં શરીર હોય તો મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મારા કાકાના ત્રણ દીકરાઓ હતા તેમાં બે દીકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હતી અને ત્રીજો છોકરો શરીરે બીમાર રહેતો હતો. એ ત્રણે બાળકોને સંસ્કૃત શીખવવાનું કામ મારા બાપા કરતા હતા તેમાં તેઓને એમ લાગતું કે, તંદુરસ્ત બાળકો વધારે સારી રીતે શિખી શકે છે, અને જે છોકરાનું શરીર નબળું છે તે બરાબર શીખી શકતો નથી. એનું કારણ શું છે? તે તપાસવું જોઇએ. એનું કારણ તેની બુદ્ધિની મંદતા છે કે રોગને લીધે તે શિખી શકતો નથી? એ માટે તપાસ કરતાં તેમની ખાતરી થઈ કે, એ છોકરાની કુદરતી બુદ્ધિ ઘણીજ સારી છે, પણ હમેશના મંદવાડને લીધેજ તેની બુદ્ધિ ખીલી શકતી નથી.

એ વાત સમજાયા પછી મારા બાપા કહેતા હતા કે, મેં એ છોકરાને પ્રથમ દવા આપી, પછી કસરત કરાવી પુષ્ટીકારક ખોરાક આપ્યો, અને છ મહિનામાં તેને શરીરે મસ્ત બનાવ્યા પછી અભ્યાસ શરૂ કરાવ્યો, એટલે તે પેલા બન્ને છોકરાઓ કરતાં પણ અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ નીકળ્યો.

એ પછી મારા બાપાએ કહ્યું કે, આ વાતની વધારે ખાતરી કરવા સારૂં હું અમારા ગામની સ્કુલમાં ગયો. ત્યાંના મેહેતાજી મારા દોસ્ત હતા, તેમને મેં કહ્યું કે, તમને અડચણ ન હોય તો આજે મારે વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તથા મનની પરીક્ષા કરવી છે, અને શરીરની સાથે બુદ્ધિને તથા મનની ચપળતાને કેટલો બધો સંબંધ છે? એ મારે તમને બતાવી આપવું છે. કારણ કે મારા ઘરમાંથી મારા ભાઇના છોકરાને ભણાવતાં મને એવો અનુભવ થયો છે કે, જે છોકરાઓને કોઇપણ જાતનો રોગ હોય, અને જેમનાં શરીર નબળાં રહેતાં હોય, તેઓના મનના વિકાસમાં તથા બુદ્ધિના વિકાસમાં કાંઇક અડચણ પડે છે; તેથી રોગી છોકરાઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થનારા હોય છે. અને જે છોકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી રીતે હોય તેઓની માનસીક શક્તિઓ રોગીઓનાં કરતાં વધારે સારી હોય છે, એટલે તેઓ પોતાનો અભ્યાસ બહુ સહેલાઇથી કરી શકે છે ને તેઓ ઉંચે નંબરે પાસ થઈ શકે છે.

મારા બાપાની એ વાત સાંભળીને મેહેતાજી હસી પડયા, ને તેમણે કહ્યું કે, એમ કંઈ બને નહિ, જુઓને અમારે ત્યાં ત્રણચાર બહુ જાડા છોકરાઓ છે તેજ સૈાથી બોથડ છે, અને માંદલા જેવા કેટલાક છોકરાઓ સૈાથી પહેલે નંબરે રહે છે.

એ સાંભળીને મારા બાપાએ કહ્યું કે, માસ્તર તમે જે વાત કરો છો તે ઉપલકપણે વાત કરો છો, અને હું જે વાત કરૂં છું તે વૈદકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વાત કરૂં છું.

ત્યારે માસ્તરે કહ્યુ કે તમે ચોપડીઓનાં સિદ્ધાંતની વાતો કરો છો, ને હું તો મારા અનુભવની વાતો કહું છું. એમ કહીને તેણે પોતાના કલાસમાંથી બે જાડા છોકરાઓને બોલાવ્યા,

અને કહ્યું કે, હવે આ તંદુરસ્ત છોકરાઓની પરીક્ષા લો, અને આ માંદા જેવા દેખાતા નબળા છોકરાઓની પણ પરીક્ષા લો, એટલે તમને સમજાશે કે કોની મગજ શક્તિ વધારે સારી-સતેજ છે.

એ સાંભળીને પ્રથમ શરીર તપાસીને, આંખો તપાસીને, નાક તપાસીને છાતી તથા પેટ તપાસીને અને કેટલાક સવાલો પુછીને મારા બાપાએ ખાતરી કરી કે, જે બે જાડા છોકરાઓને માસ્તર તંદુરસ્ત સમજતા હતા તેઓ રોગી હતા, એમાંના એકને વાયુની બીમારી હતી, અને બીજાની સ્મરણ શક્તિ તથા વિચાર શકિતનાં સ્થાન કુદરતી રીતેજ બહુ ઓછાં હતાં. અને પેલા બે બીમાર છોકરાઓ કે જેઓના અભ્યાસને માસ્તર વખાણતા હતા, તેઓને માસ્તર જેટલા બીમાર સમજતા હતા તેટલા તેઓ બીમાર ન હતા, પણ માત્ર કસરતની ખામીને લીધે, તથા પુષ્ટીકારક ખોરાકની ખામીને લીધે, તેઓ એવા નબળા રહેતા હતા. એ સિવાય એ બન્ને જણામાં કુદરતી રીતેજ બુદ્ધિનાં સ્થાનો તથા સ્મરણ શક્તિનાં સ્થાનો એટલાં બધાં મોટાં હતાં, કે જો એ છોકરાઓની તંદુરસ્તી પણ સારી હોય, તો તેઓ સમર્થ વિદ્વાન થઈ શકે; એવી તેઓમાં શકિત હતી. પણ નબળાં શરીરને લીધે એ શકિત માત્ર તેઓને સ્કુલમાં સારા વિદ્યાર્થીઓમાં ગણાવીનેજ અટકી પડતી હતી. પણ મારા બાપાએ માસ્તરને કહ્યું કે, માસ્તર, આ છોકરાઓ હજારો છોકરાઓની અંદર પહેલો નંબર રાખી શકે, એવી તેઓને પ્રભુએ બક્ષીસ આપેલી છે, પણ તેમનાં શરીર જેવાં જોઈએ તેવાં ખીલેલાં નથી. માટે તેઓ તમારી સ્કુલમાં ત્રીજે ચોથે નંબરે રહી જાય છે. આ પછી બીજા ઘણા છોકરાંઓ તપાસીને તથા તેમની હકીકત સમજાવીને અને તેમનાં દરદો સમજાવીને મારા બાપાએ માસ્તરની ખાતરી કરી આપી કે, શરીરના નિરોગીપણા સાથે માનસીક શક્તિને અતિ ગાઢો સંબંધ છે. બહુ ગોખવાથીજ કાંઈ બધું આવડી જતું નથી, તેમજ માસ્તરની ચાલાકીથીજ કાંઈ બધા વિદ્યાર્થીઓ પાસ થઈ જતા નથી, પણ એ બધી બાબતોની સાથે

વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તંદુરસ્તીનો પણ બહુ મોટો આધાર છે, એ વાત ભુલવી જોઇતી નથી.

બ્હેનો, આપણા દેશમા આપણે બાળકોની તંદુરસ્તી સાથે મનનો અને બુદ્ધિનો કેવો સંબંધ છે? એ સંબંધી કાંઈ ખાસ ધ્યાન આપતા નથી. પણ યૂરોપ, અમેરિકા, વગેરે સુધરેલા દેશોમાં હવે એ બાબતો ઉપર બહુજ ધ્યાન અપાય છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો દરેક સ્કુલોમાં વરસમાં કેટલીક વખત દાકતરો જઇને વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી તપાસી આવે છે, અને જે વિદ્યાર્થીઓના શરીરમા કે મનમાં કોઈપણ જાતની ખામી જણાય તેને યોગ્ય સુચનાઓ આપે છે, તથા તેના માસ્તરોનું તથા માબાપોનું જે બાબતમાં ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ તે બાબતમાં ધ્યાન ખેંચે છે એથી ઘણી વખત એમ બને છે કે, માબાપોને પોતાના છોકરાઓ માટે જે જાતના રોગની ખબર પણ ન હોય, તે જાતના રોગ નીકળી આવે છે, અને એ માટે તેઓ સ્કુલ કમીટીનો, સરકારનો, મ્યુનીસીપાલીટીનો ને ડાકટરનો ઉપકાર માને છે. કારણ કે જો એ વખતે એ રોગની તેઓને ખબર ન પડી હોત, તો ધીમે ધીમે એ રોગો વધી જાત, ને તેનાં વધારે નુકસાનકારક પરિણામો તે બાળકને તથા તેનાં મા બાપને ભોગવવાં પડત. એવા ખરાબ પરિણામમાથી આવી તપાસને લીધે બચી શકાય છે, માટે એવી તપાસ કરાવનાર ખાતાંનો તેઓ ઉપકાર માને છે અને તેને મદદ કરે છે. માટે હવે તો આપણા દેશમાં પણ એવી જાતની વ્યવસ્થા કરવાની જરૂર છે, પણ એમ થતાં પહેલાં એ બધી વાતો આપણે પોતે બહુ સારી રીતે સમજવી જોઇએ. જો એ સમજીએ તો આપણે એ માટે તજવીજ કરી શકીએ, અરજ કરી શકીએ, કાંઈક મદદ કરી શકીએ, અને લાગુ રહી શકીએ. પણ જ્યાં સુધી એવી બાબતો માટે કાંઈપણ જાણીએ નહિ, ત્યાં સુધી એ માટે ઘટતી તજવીજ બની શકતી નથી, માટે આપણી તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ અને આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ શરીરનો અને મનનો કેટલો બધો નજીકનો સંબંધ છે, અને તેઓ એક

બીજાઓ ઉપર કેવી ગંભીર અસર કરે છે? એ બાબત તો આપણે બહુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવી જોઇએ. કારણ કે કોઈ પણ જાતની દવાઓથી આપણને જેટલો ફાયદો થઇ શકે, તે કરતાં આવી બાબતો સમજવાથી આપણી તંદુરસ્તીને ઘણો વધારે લાભ કરી શકાય છે. માટે આ બધી મારા અનુભવની વાતો હું તમને વિસ્તારપૂર્વક કહું છું, અને આશા રાખું છું કે, એથી તમને કોઈપણ પ્રકારનો ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ.

રોગનો અને શરીરનો સંબંધ.

બ્હેનો, મારા બાપા મને અને મારાં બીજાં ભાઈ બ્હેનોને એમ સમજાવતા હતા કે, શરીરની અંદર જે વસ્તુઓ છે તેને રોગ ગમતા નથી. જેમકે શરીર ઉપર ચામડી છે તે ચામડીને રોગ ગમતા નથી, હાડકાંને રોગ ગમતા નથી, લોહીને રોગ ગમતા નથી, માંસને રોગ ગમતા નથી, નસોને રોગ ગમતા નથી, નાડીઓને રોગ ગમતા નથી, જ્ઞાનતંતુઓને રોગ ગમતા નથી, અને વીર્યને પણ રોગ ગમતા નથી.

શરીરની અંદર જે અવયવો છે તેને પણ રોગો ગમતા નથી. જેમકે પેટની અંદરના ભાગમાં હોજરી છે, તેને રોગ ગમતા નથી, આંતરડાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, પ્લીહા (બરોલ) છે તેને રોગ ગમતા નથી, યકૃત છે તેને રોગ ગમતા નથી, તેમજ છાતીમાં ફેફસાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, હૃદય છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને લોહી ફરવાની મોટામાં મોટી નસો છે તેને પણ રોગ ગમતા નથી. ગળામાં જે શ્વાસ લેવાની નળી છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, મોઢામાં જે સ્વાદ લેવાની શક્તિ છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, આંખોમાં જે કીકી છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને મગજમાં જે શકિતઓ છે તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી.

શરીરમાં જે પાંચ જ્ઞાન ઇંદ્રિયો છે તથા પાંચ કર્મ ઇંદ્રિયો છે જેમકે આંખ, નાક, કાન, જીભ, ચામડી, હાથ, પગ, વગેરે તેને પણ કાંઈ રોગો ગમતા નથી, અને છેવટે

વાળ તથા નખ વગેરે કપાઈ જાય ને ફેંકી દેવાય તેવી વસ્તુઓને પણ રોગો ગમતા નથી; આવી રીતે શરીરની કોઇ પણ વસ્તુઓને રોગો ગમતા નથી, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, જ્યારે કોઈપણ જાતનો રોગ શરીર ઉપર હુમલો કરે છે, ત્યારે એ બધી બાબતો રોગની સામે થાય છે, અને તેને શરીરમાંથી કાઢી મુકવા માટે પોતપોતાનું બળ અજમાવે છે, તેથી એ વખતે શરીરના જે ભાગમાં રોગ ઘુસી ગએલો હોય તે ભાગમાં દુઃખ થાય છે. પણ એ દુઃખ કાંઈ કુદરતી હોતું નથી, પણ રોગને કાઢી મુકવા માટે રોગને અને શરીરના પરમાણુઓને જે લડાઈ થાય છે, તે લડાઇમાંથી એ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે એ દુઃખ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે કે, શરીરના કોઇ પણ ભાગને રોગ સાથે દોસ્તી નથી. હવે વિચાર કરો કે, શરીરના દરેક ભાગો જ્યારે રોગના દુશ્મનો છે, ત્યારે રોગનો ભાર શું છે કે તે શરીરની અંદર રહી શકે? પોતાની મેળે અને પોતાની ખુશીથી કોઇપણ જાતનો રોગ શરીરમાં કદી પણ રહી શકેજ નહિ. માટે શરીરમાંથી રોગને કાઢી મુકવા એ તો મહજ સહેલી વાત છે. કારણ કે એમ કરવામાં શરીરના દરેક અવયવો આપણને મદદ કરે છે, અને કુદરત પોતે પણ આપણને ઘણી મદદ કરે છે. કારણ કે જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી, તેમજ કુદરતને પણ રોગો ગમતા નથી. એટલે અણગમતી ચીજનો સહેલાઇથી નાશ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

મનને પણ રોગો ગમતા નથી.

જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી તેમજ મનને પણ રોગો ગમતા નથી. કારણકે શરીર કરતાં મન વધારે તીવ્ર શક્તિવાળું છે, શરીર કરતાં મન વધારે સુક્ષ્મ છે, શરીર કરતાં મન વધારે ચેતનવાળું છે, અને શરીર કરતાં મન વધારે જ્ઞાનવાળું છે, એટલે જે રોગો શરીરને પણ ન ગમે તે રોગો મનને તો કેમજ ગમે ? જ્યારે મનને રોગ ગમતા નથી, ત્યારે શું બુદ્ધિને રોગ ગમે છે? નહિજ. ત્યારે શું ચિત્તને રોગ ગમે છે ? નહિજ. ત્યારે શું અભિમાનને રોગ ગમે છે ?

નહિજ. આવી રીતે મન બુદ્ધિ ચિત્ત અને અહંકાર, એવા જે અંતઃકરણના ચાર વિભાગ છે, તેમાં કોઇને પણ રોગ ગમતો નથી. એ સિવાય મનની અંદર જે જુદી જુદી અનેક જાતની શક્તિઓ રહેલી છે, તથા લાગણીઓ રહેલી છે, તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે દયાને રોગ ગમે નહિ, પરોપકારને રોગ ગમે નહિ, સ્વચ્છતાને રોગ ગમે નહિ, હિમતને રોગ ગમે નહિ, પવિત્રતાને રોગ ગમે નહિ, સાવધાનતાને રોગ ગમે નહિ, પ્રેમને રોગ ગમે નહિ, માનને રોગ ગમે નહિ અને જ્ઞાનને પણ રોગ ગમે નહિ. ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, રોગ બિચારા કયે ઠેકાણે રહી શકે? યાદ રાખજો કે, આપણા શરીરની અંદર તો રોગને રહેવાની જગ્યાજ નથી. ત્યારે

રોગ કયાં રહે છે?

એ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્ર એમ કહે છે કે, રોગ દુર્ગંધીમાં રહે છે, રોગ ખરાબ વસ્તુઓમાં રહે છે, રોગ મનની નબળાઈમાં રહે છે, રોગ કોઈપણ જાતના ભયમાં રહે છે, રોગ અતિ આહારવિહારમાં રહે છે, રોગ મિથ્યા માનમાં રહે છે, રોગ અતિ ખાઘરાપણામાં રહે છે, રોગ વિકારોમાં રહે છે, રોગ અજ્ઞાનપણામાં રહે છે, રોગ અતિપણામાં રહે છે, રોગ વસ્તુઓના દુરૂપયોગમાં રહે છે, અને રોગ કુદરતના નિયમો ભંગ કરવામાં રહે છે; માટે જે માણસ આવા કોઈપણ જાતના ગુનાહ કરે છે તેનેજ રોગ થાય છે, પણ જે માણસ એવા અપરાધ કરતા નથી તેઓને કોઇપણ જાતના રોગ થતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ રોગને જ્યારે શરીરના અંદર આવવું હોય ત્યારે તેઓને બહુજ ડરવું પડે છે, તેઓ કદિ પણ સહેલાઇથી આવી શકતાજ નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓને બહુજ આગ્રહપૂર્વક વારંવાર આમંત્રણ કરવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેઓ બ્હીતાબ્હીતા, શરમાતાશરમાતા ને છુપાતા છુપાતા માંડમાંડ આવે છે. જેમ કોઈ ઢેડને બ્રાહ્મણને ઘેર બોલાવવામાં આવે, તો પણ તે એમજ સમજે છે કે, આ મારી મશ્કરી કરે છે, મને કાંઇ એના ઘરમાં જવા દે નહિ,

તેથી તે વારે વારે ના પાડે છે, ને સહેલાઇથી આવતો નથી. તેમજ યાદ રાખજો કે, જે રોગ છે તે તો ઢેડ જેવા છે, અને જે આપણું શરીર છે તે તો ભગવાનનું મંદિર છે. એટલે તેમાં ચંડાળ રોગથી સહેલાઈથી કેમ આવી શકાય ? ન આવી શકાય. માટે આ વાત ચોખ્ખી રીતે સમજી લો કે, જ્યાં સુધી તમો કોઈ પણ જાતની મોટી ભુલો કરો નહિ, ઉપરાઉપર ભુલો કરો નહિ, અને રોગને ખાસ આમંત્રણ કરો નહિ, ત્યાં સુધી કદીપણ કોઇ જાતનો રોગ તમારામાં આવી શકેજ નહિ. તમે એમ કહેશો કે, અમે કાંઈ રોગને આમંત્રણ કરતા નથી. એવું મુરખ તે કોણ હોય કે જે રોગને આમંત્રણ કરે? પણ બ્હેનો ! રોગને આમંત્રણ એટલે શું ? તેનો અર્થ તમે જાણો છો ? આમંત્રણ કાંઇ એકજ પ્રકારનું થતું નથી, ચોખા ને કંકાવટી લઇને નોતરૂં દેવા જઇએ, ત્યારેજ આમંત્રણ થયું ગણાય એમ કાંઈ સમજવાનું નથી, પણ અનેક રીતે આમંત્રણ થઈ શકે છે. જેમકે, રોગને આવવાની તક મળે એવી જાતની ભુલો કરીએ, તેહું નામ રોગને આમંત્રણ છે. ખાવાપીવામાં, સુવાબેસવામાં, ફરવાહરવામાં, અને માનસિક નિયમો પાળવામાં ભુલો કરવી, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. સ્વાદને ખાતર સ્વાદના ગુલામ બનીને ન પચે કે નહિ સદે તેવી ચીજો ખાવી, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. જે જાતનો વિષય જેટલો ભોગવવાની શરીરમાં શક્તિ હોય, તે જાતનો વિષય તે કરતાં વધારે ભોગવવો, અગર ભોગની પ્રબળ ઇચ્છા છતાં પણ બીલકુલ ભોગ ન ભોગવવા, તે રોગને આમંત્રણ કરવા જેવી વાત છે. અને શરીર સાચવવા માટે જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે નિયમો ન પાળવા, તેનું નામ રોગને આમંત્રણ છે. આવી આવી અનેક રીતે આપણે રોગને આમંત્રણ કરીએ છીએ, તેથી રોગ આપણા શરીરમાં આવે છે. આપણા આમંત્રણ વિના રોગનો ભાર નથી, કે તે આપણી પાસે આવી શકે. માટે બ્હેનો, જો આપણે રોગને અટકાવવા હોય તો કોડલીવર ઓઈલ જેવી ગંધાતી ચીજો પીને રોગ અટકાવવાની આશા રાખવાને બદલે રોગનો અને શરીરનો

સંબંધ સમજીને રોગને અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઇએ. કારણ કે એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે, એ સહેલામાં સહેલો ઉપાય છે, અને એ કુદરતી ઉપાય છે, તથા એ ઉપાય આત્માને ગમી જાય તેવો છે. માટે આ ઉપાય ઉપર જેમ બને તેમ તમે સૌ બ્હેનો વધારે ધ્યાન આપો એમ હું ઈચ્છું છું.

બ્હેનો, મારૂં શરીર સારૂં રહેલું છે, અને મારી જુવાની જળવાઇ રહેલી છે, તેનાં ખરાં કારણો મેં તમોને બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાવેલાં છે, એમાં મેં કંઇપણ છુપાવ્યું નથી કે કંઇપણ વધારે પડતું કહ્યું નથી. પણ જે જે બાબતો મારા અનુભવમાં આવેલી છે, અને જેથી કરીને મારૂં શરીર સારૂં રહ્યું છે, તેજ વાતો મેં તમને કહી છે અને હું આશા રાખું છું કે, જો એમાંનું કાંઇપણ સમજી સમજીને પાળશો, તો તમને ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. જો આ બાબત લંબાવ્યા કરીએ, તો હજી બીજી ઘણી વાતો એના પેટામાં કહી શકાય તેમ છે, પણ મુખ્ય મુખ્ય વાતો આમાં આવી ગઈ છે, એટલે હવે લંબાણ કરવાની જરૂર નથી. અને સૌ બેનોને હવે રાસડા લેવાનું મન થયું છે, માટે એક સુંદર રાસડો ચલાવીએ એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે હવે હું આ વાત આટલેથીજ બંધ કરૂં છું. અને આ કુદરતી ઉપાયોથી જેમ મારી જુવાની જળવાએલી રહી છે, તેમજ એ નિર્દોષ ઉપાયોથી તમારી પણ જુવાની જળવાએલી રહે એમ હું ઇચ્છુંછું. એમ કહી રામબાઈએ પોતાનું બોલવું પુરૂં કર્યું. ત્યારે હરખબાઇએ કહ્યું કે, આજે આપણી સોમવતિ અમાસ બહુ સારી રીતે ઉજવાણી છે, એ માટે આપણી સૌની ઉપર રામબાઇનો ઉપકાર થયો છે, અને આવીજ રીતે આપણા હવે પછીના તહેવારો પણ ઉજવાય એમ હું ઇચ્છું છું. એ પછી ત્યાં રાસડા લેવાનું કામ શરૂ થયું, અને રામબાઈ પોતાના સુંદર બુલંદ અવાજથી કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાના ન્હાના રાસમાંથી રાસ ગવરાવવા લાગ્યાં.

૬ કસરતના ખેલો કરનાર વિજયાં.

સારી રીતે કસરત કરવાથી પણ જુવાની જળવાઇ રહે છે.

વિજયા નામે એક મદરાસી સ્ત્રી કસરતના અજબ જેવા પ્રયોગો કરતી હતી, તેની ઉમ્મર બાવન વરસની હતી, પણ જાણે ત્રીશ વરસની હોય તેવી લાગતી હતી, અને સો સ્ત્રીઓ સાથે મળ્યા છતાં પણ જેટલું બળ ન દેખાડી શકે, તેટલું તે એકલી બતાવતી હતી.

એક વખત તેણે મુંબઈમાં હિંદુસ્ત્રીઓના મેળાવડા સમક્ષ કસરતના ખેલો કરી બતાવ્યા હતા, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ અજબ થઈ ગઈ હતી. કારણકે બાવન વરસની ઉમ્મરે જ્યારે ઘણી સ્ત્રીઓના દાંત હાલી જાય છે અને પડી જાય છે, તેવે વખતે તે પોતાના દાંતવતી પાંચ મણનો પથ્થર ઉચકીને ફેંકી દેતી હતી. એટલુંજ નહિ પણ દશ પંદર વરસની ઉમ્મરના છોકરાઓનાં પણ જેવાં અંગ ન વળે, તેવાં તેનાં અંગો વળતાં હતાં, અને તે એવી એવી જાતનાં આસનો કરી બતાવતી હતી, કે જે જોઇને જોનારાઓ આશ્ચર્યચકિત થઇ જતા હતા, અને જાણે તેનું શરીર રબરનું હોય નહિ ! અગર તો હાડકાં વિનાનું હોય નહિ ! એમ લાગી જતું હતું.

વિજ્યાની છાતી ઉપર દશમણનો પથ્થર મુકવામાં આવતો હતો, અને તેની ઉપર બીજો બે મણનો પથ્થર મુકી મોટા ઘુઘોડાવતી એ પથ્થર ફોડવામાં આવતો હતો. આ દેખાવ જોઇને ઘણી સ્ત્રીઓ વિસ્મય પામી જતી હતી, અને કેટલીક બાઇઓ તો એમ કહેતી હતી કેઃ-આમાં કાંઇક ચમત્કાર છે, આમાં કાંઇક ભેદ છે, અગર આમાં કાંઇક નજરબંધી જેવું છે; એ વિના આવા બનાવો બની શકે નહિ. કારણ કે છાતી જેવી મર્મસ્થાનવાળી જગ્યા ઉપર એટલો બધો ભાર કેમ મુકી શકાય ? એ સાંભળીને મુડદાલ જેવી એક નાજુક શેઠાણીએ કહ્યું કેઃ—રેશમી ચોળીને બદલે ગરમ ચોળી પહેરવી પડે,

તો પણ તેનો ભાર મારાથી ઉપડતો નથી, અને કોઇ વખત ટાઢને લીધે શાલને બદલે ગોદડી ઓઢવી પડે, તો એ ગોદડીનો ભાર પણ મારાથી છાતી ઉપર સહન થઇ શકતો નથી, ગોદડીના ભારથી પણ હું તો ગભરાઇ જાઉં છું. અને કોઇ દિવસ જરા જાડા પોતવાળું છાલ થોડાક કલાક પહેર્યું હોય તો પણ મનમાંથી એમ થાય છે કે, આટલો બધો બોજો તે કેમ ઉપડે ? હવે તો એ છાલને ઉતારી નાંખું ને એને બદલે બીજું શરબતી મલમલનું છાલ પહેરૂં તો ઠીક. આવી રીતે જ્યાં આપણાં લુગડાં ઉપાડવાં પણ આપણને ભારી પડે છે, ત્યાં છાતી ઉપર દશમણના પથરા મેલવાની તો વાતજ કયાં કરવી ?!

વિજયા એક પ્રયોગ એ કરતી હતી કે, એક મોટા છાબડામાં ત્રણ સ્ત્રીઓને બેસાડતી, અને પછી એ છાબડું પોતાના હાથની એક આંગળી વડે ઘણી મિનિટો સુધી ઉપાડી રાખતી હતી. એ પ્રયોગ જોઇને પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને વજન ઉપાડવાની આંગળામાં એટલી બધી શક્તિ કેમ આવી જતી હશે ? એ માટે તેઓ બહુ વિચારમાં પડી જતી હતી.

વિજયાના કસરતના ખેલો ચાલતા હતા, તેજ વખતે બીજી એક બંગાલી સ્ત્રી કસરતના ખેલો માટે મુંબઇમાં આવેલી હતી, તે પ્રોફેસર રામમૂર્ત્તિની પેઠે પોતાના બળથી મોટરને અટકાવતી હતી, અને પોતાના પ્રમાણમાં લોખંડની સાંકળને તોડી નાંખતી હતી. એ સિવાય તે પોતાના હાથ ઉપરથી બે ખાંડી ભાર ભરેલું ગાડું ચલાવી જતી હતી, તેમ છતાં તેના હાથને કાંઇ ઈજા થતી નહોતી. બીજો તેનો એ પ્રયોગ પણ જાણવા જેવો હતો કે, એક ગાડામાં તે દશબાર માણસોને બેસાડતી, અને એ ગાડું પોતાના ચોટલાના વાળની બે લટ સાથે બાંધીને ખેંચી જતી હતી. એ જોઇને પણ મોટા ઘરની શેઠાણીઓ તો મુંઝાઇજ જતી હતી, અને અંદરઅંદર વાતો કરતી હતી કે, આપણે આપણા માથાના વાળ ઓળીએ, તે વખતે દાંતીઆથી જરા વાળ ખેંચાઇ જાય તો પણ આપણું મગજ ફરી જાય છે, ત્યારે વાળ વડે કરીને દશ માણસ બેઠેલ

ગાડું ખેંચવું એ તે કેમ બનતું હશે! શું એના મોવાળા તે લોઢાના હશે? આવી આવી વાતો ચાલતી હતી. એજ વખતે મુંબઈમાં એક સરકસ આવેલો હતો, તેમાં એક દક્ષિણી બાઈ સાંઢની સાથે કુસ્તી કરતી હતી, એ વખતે પણ સરકસનો તંબુ હર્ષનાદથી ગાજી રહેતો હતો, અને એ સ્ત્રીનું બળ જોઇને તથા તેની હિમ્મત જોઇને તાજુબ થઈ સૌ લોકો તેની ઉપર ખુશી ખુશી થઇ જતા હતા.

આ બધા પ્રયોગોનું રહસ્ય સમજાવવા માટે સ્ત્રીમંડળમાં વિજયાનું ભાષણ રાખ્યું હતું, એ ભાષણમાં તેણે કહ્યું કે;—બ્હેનો! કસરત એ એવી અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, તેથી શરીરમાં બેહદ બળ આવી શકે છે. કસરત એ એવી અજબ જેવી બાબત છે કે, જેથી માણસો ધારે તો પોતાની જુવાની જાળવી શકે છે, અને કસરત એ એવો કીમીયો છે, કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સહેલાઈથી ઘણી જાતના રોગો વગર દવાએ મટાડી શકાય છે. કારણકે કસરતથી શરીરના દરેક સ્નાયુઓને પુરતું પોષણ મળે છે. કસરતથી લોહીનાં દરેક પરમાણુઓ બરોબર રીતે ફરી શકે છે, કસરતથી શરીરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં નવી હવા દાખલ થઈ શકે છે, કસરતથી શરીર ગતિવાળું રહે છે, અને કસરતથી શરીરમાં જામી ગએલો નકામો જુનો કચરો નીકળી જાય છે, તેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જુવાની જળવાયલી રહે છે, માટે દરેક બહેનોએ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ પોતાના પ્રમાણમાં કસરત જરૂર કરવી જોઇએ.

કસરત કરવામાં એ વિચાર રાખવો જોઇએ કે, પોતાના શરીરની સ્થીતિ સામે જોવું, પોતાની આસપાસના સંજોગો સામે જોવું, અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું. એકદમ ઉતાવળ કરવી નહિ, અને જલદીજલદી જોરાવર થઈ જવાની આશાએ ગજા ઉપરાંત કસરત કરવી નહિ. બીજી વાત એ છે કે, જે કસરત કરવી એ નિયમ પૂર્વક કરવી જોઇએ, અને તે ખાતાના અનુભવીના હાથ તળે રહીને કરવી જોઇએ.

કસરત કરતી વખત કયા કયા અવયવને કેવી કેવી રીતે શું

શું ફાયદો થાય છે? તેનો પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થવો જોઇએ. કસરતથી કાંઇક ફાયદો થશે, એવી ભાવના રાખીને ગમે તેમ કસરત કરવી, એ કાંઈ બરાબર નથી, અને એ કાંઇ સાચી તંદુરસ્તી મેળવવાનો ખરો ઉપાય નથી; પણ સમજપૂર્વક અને વિધિસર જે કસરત થાય, તે કસરતથીજ ખરેખરો લાભ થાય છે.

ઘણી બ્હેનો એમ કહે છે કે, અમને કેટલીક જાતની કસરત કરવાનું મન થાય છે, પણ કસરત કરવા માટે ફુરસદ મળતી નથી, અને કસરત કરવા માટે જે સગવડો જોઇએ તે સગવડો અમને નથી. આમાં ફુરસદ નથી મળતી એ વાત મને ખોટી લાગે છે, પણ સાધનો નથી એ વાત સાચી લાગે છે. છતાં પણ મારૂં માનવું તો એવું છે કે, જો એ બાબતની ખાસ કાળજી હોય, તો વખત પણ મલી શકે, અને અનુકૂળતાએ મલી શકે. કારણકે મહાત્માઓ કહી ગયા છે કે;–"જ્યાં મરજી છે ત્યાં માર્ગ છે." માટે પહેલી વાત એ છે કે, આપણી દૃઢ ઇચ્છા થવી જોઇએ, અને દૃઢ ઇચ્છા થવાનો ઉપાય એ છે કે, કસરતના સાચેસાચા અને પુરેપુરા ફાયદા જાણવા જોઇએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આપણા દેશની કરોડો સ્ત્રીઓ હજી સુધી કસરતના ફાયદા સંબંધી કાંઈ પણ જાણતી નથી, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે.

બ્હેનો! આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીની સામે જોઇએ, ત્યારે શું આપણને દિલગીરી લાગે તેવું નથી? હજાર સ્ત્રીઓમાંથી નવસો નેવું સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી કોઇને કોઈ બાબતમાં વાંધા પડતી હોય, તે શું દીલગીરીની વાત નથી? મને લાગે છે કે જો આપણે માંદી સ્ત્રીઓનાં પ્રદર્શનો ભરીએ, તો આખી દુનીઆની બધી સ્ત્રીઓ પાસેથી મંદવાડના પ્રદર્શનોનું ઈનામ હિંદુ સ્ત્રીઓ જીતી જાય, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઉંચા કુળની ગણાતી શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓજ એ ઈનામ જીતી જાય; એમાં કાંઇજ શક નથી. આપણા દેશની શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ કાઇજ કરી શકતી નથી–એમ જે કહેવાય છે, તે ખોટું છે–એમ હું આજે તમારી આગળ સાબિત કરી આપું છું. એટ-

હુંજ નહિ 'પણ મંદવાડની બાબતમાં આખી દુનીઆનુ' ઈનામ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ જીતી શકે છે, એટલી બધી મંદવાડ ભોગવવામાં તેઓ બહાદુર છે! બોલો આ બહાદુરી કંઇ જેવી તેવી છે ! ? આખી દુનીઆમાં સૌથી વધારે મંદવાડ ભોગવ્યા કરવો એ પરાક્રમ કંઇ જેવું તેવું છે ? ખચિત એ બહુ મોટું પરાક્રમ છે ! કેમ ખરૂં કે નહિ ? એમ કહીને વિજયા જરા હસી, તેથી ઘણી માંદી શેઠાણીઓ તો શરમાઇજ ગઇ, અને નીચું જોઇ ગઈ, તથા કેટલીક શેઠાણીઓ વિજયાના હસવાની સાથે પોતે પણ હસવા લાગી.

બહેનો ! યુરોપીઅન કન્યાઓ જુવાન છોકરીઓ અને મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ પણ કેટલી બધી જાતની કસરતો કરે છે ? એ જો આપણે બરોબર રીતે જાણીએ, તો આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના તથા સાનંદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ, અને તેઓની સાથે આપણી જીંદગીની સરખામણી કરતાં આપણી સ્થીતિ માટે આપણને દયા અને લજ્જા આવ્યા વિના પણ રહે નહિ. કારણકે કોઇ યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ ઘોડા ઉપર બેસીને ફરવા જાય છે, અને ઘોડેસ્વારીની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ હોડીઓમાં બેસીને હલેસાં મારવાની કસરત કરે છે, કોઇ સ્ત્રીઓ નાથમાં જઈને તરવાની કસરત કરે છે, કોઇ સ્ત્રીઓ શિકારની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ પગે ચાલવાની કસરત કરે છે, છોકરીઓ નાચવા કુદવાની કસરત કરે છે, અને દોરડાં ઉપર કુદવાની કસરત કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ પંપથી પાણી કાઢવાની કસરત કરે છે, ને પોતાના બગીચાનાં ઝાડને પાણી પાઈ આનંદ મેળવે છે. આવી રીતે જુદી જુદી સ્ત્રીઓ જુદી જુદી જાતની કસરતો કરે છે, અને કસરતથી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે એ માટે ખાસ કાળજી રાખે છે. હવે વિચાર કરો કે આપણા દેશની શેઠાણીઓમાંથી કોઈ બાઇ બાઇસીકલ ઉપર ફરી શકશે ખરી કે ? અગર કોઈ સ્ત્રી ઘોડેસ્વારી કરશે ખરી કે ? અગર દરીઆમાં કે નદીમાં હોડીમાં બેસી હલેસાં મારવાનું કામ કરશે ખરી કે ? નહિ નહિ. કારણકે એમાં તો તેઓને શરમ લાગી જાય ! પોતાની તંદુરસ્તી સુધરે તેવી કસરત

કરતાં તેઓને શરમ લાગે છે, પણ દરરોજનો મંદવાડ ભોગવવામાં તેઓને જરાયે શરમ લાગતી નથી, અને વારે વારે જુદા જુદા જુવાન ડાકટરો પાસે છાતી તથા પેટ બતાવતાં તેઓને શરમ લાગતી નથી, પણ કસરત કરતાં તેઓને શરમ લાગી જાય છે. કદિ કસરત ન કરવી હોય, તો એને બદલે શરીરને શ્રમ-મહેનત પડે તેવાં કાંઇક ઘરસંસારનાં કામો કરવાં જોઇએ. જેમકે, દળવું, ખાંડવું, પાણી ભરવું, રસોઈ કરવી, વાસણ માંજવાં વગેરે કાંઇક કામો કરવાં જોઇએ, પણ એવાં કામો પણ તેઓથી બનતાં નથી, અને કસરત પણ તેઓથી થતી નથી; તેથી 'ततो भ्रष्ट ततो भ्रष्ट'ના જેવી તેઓની સ્થીતિ થાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, તો જેમ બને તેમ પોતાથી બની શકે તેવી કસરતો દરેક સ્ત્રીઓએ જરૂર કરવી જોઇએ, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને પંદર વરસ લગીની છોકરીઓને તો જરૂર ચોકસ અમુક પ્રકારની કસરતો કરાવવીજ જોઇએ. કારણકે કસરત વિના શરીરના દરેક અવયવો જેવા ખીલવા જોઇએ તેવા ખીલી શકતા નથી, તેથી શરીરનો બાંધો નબળો રહે છે, એટલે રોગ જલદીથી આવી શકે છે. માટે બધી જાતના રોગને દૂર કરવાનો અને અજબ જેવું ગજબ બળ મેળવવાનો સૌથી સહેલો સાદો અને સાચો ઉપાય એજ છે કેઃ—"કસરત કરવી, કસરત કરવી, કસરત કરવી." એજ જુવાની જાળવવાનો ખરો ઉપાય છે.

બહેનો, તમે જુઓ છે કે હું મારી બાવન વરસની ઉમ્મરે દાંતે પાંચમણનો પથરો ઉપાડીને દૂર ફેંકી શકુંછું. એનું કારણ કાંઈ દવાની બાટલીઓ નથી, તેમજ એનું કારણ કાંઇ મંત્ર જંત્ર નથી, પણ એનું ખરૂં કારણ કસરતજ છે. માટે હું તો તમને એજ વિનતિ કરૂંછું કે, જો તમારે તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, જો તમારા સૌંદર્યને જાળવવું હોય, અને જો તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તથા જો તમારે તમારાં છોકરાંઓને હૃષ્ટપુષ્ટ બનાવવાં હોય, તો તમે પોતે તમારાથી બની શકે તેવી જાતની કસરત કરજો, અગર શરીરને કસરત મળે તેવાં

ઘર સંસારીક કામો કરજો, અને તમારાં છોકરાંઓ પાસે પણ તે પ્રમાણે કરાવજો, એજ મારી ભલામણ છે. કારણકે એથીજ ખરો ફાયદો થાય છે એમ મારો ચાલીસ વરસનો અનુભવ છે, તે હું તમારી આગળ જાહેર કરૂંછું. એમ કહી વિજયાએ સ્ત્રીઓના હર્ષનાદ વચે પોતાનું ભાષણ પુરૂં કર્યું હતું.

૭. ઉદ્યોગી જીવન ગાળવાથી હું મારી જુવાની જાળવી શકુંછું.

યશોદાબાઈ નામે એક દક્ષિણી બ્રાહ્મણી હતાં, તે વડોદરામાં રહેતાં હતાં. તેમનું કુટુંબ બહુ આબરૂદાર ને સાધારણ સ્થિતિનું હતું. તેમની ઉમ્મર સુડતાલીસેક વરસની હતી, પણ તે જાણે ત્રીશબત્રીશ વરસનાં હોય તેવાં દેખાતાં હતાં. યશોદાબાઈનો કદાવર બાંધો, દેખાવડો ચહેરો, હસતું મોઢું, નીરોગી શરીર ને આખો દિવસ પોતાના ઘરનાં કામકાજમાં રોકાઈ રહેવાની ટેવ જોઈને, ઘણી સ્ત્રીઓને, તેને માટે માન ઉત્પન્ન થતું હતું; અને એક ખરેખરી આદર્શ આર્ય સ્ત્રી કેવી હોવી જોઈએ, તેનો બહુ સારો ખ્યાલ યશોદાબાઈના ચહેરા ઉપરથી અને તેમની વર્તણુક ઉપરથી મળી શકતો હતો. જ્યારે યશોદાબાઈને જોઈએ, ત્યારે આપણા બાપદાદાઓનું પ્રાચીન આર્યત્વ આપણને યાદ આવતું હતું, અને એમ લાગતું હતું કે આવી સ્ત્રીઓ આપણા દેશમાં ઘેરઘેર હોય તો કેવું સારૂં ? જે સ્ત્રીઓને જોતાંજ આવું માન ઉત્પન્ન થાય, જેને જોતાંજ એમ લાગે કે આવી માતાને પેટે જન્મ લીધો હોય તો કેવું સારૂં ? જે સ્ત્રીઓને જોતાજ પહેલીજ દૃષ્ટિએ એવી છાપ પડે, કે આની અંદર કાંઈક તત્વ છે, અને જે સ્ત્રીઓને જોતાંજ જોનારના મનમાં પૂજ્યભાવ ઉત્પન્ન થાય, તેવી સ્ત્રીઓ તો દુર્લભ છે, તેવી સ્ત્રીઓ ભાગ્યશાળી છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ પોતાની જીંદગીની સાર્થકતા કરનારી છે. આવી સ્ત્રીઓ કોઈ કોઈ ઠેકાણે કેઈકોઈ વખત દેખાય છે, તે માંહેલી આ યશોદાબાઈ એક હતી.

યશોદાબાઇને ત્યાં તેમની ભત્રીજી મંજુલા સુવાવડ માટે આવેલી હતી, અને તેને પુત્ર આવ્યો હતો. એ પુત્રનું નામ પાડવાની શાસ્ત્ર પ્રમાણે સંસ્કારવિધિ કરવા માટે તેમને ત્યાં સ્ત્રીપુરૂષોનો મેળાવડો થયો હતો. એ વખતે રમાબાઇ નામે એક અમલદારનાં પત્નીએ તેમને પૂછ્યું કે, યશોદાબાઈ તમે ને અમે સાથે ભણતાં હતાં એ યાદ છે કે? આપણે એકજ કલાસમાં હતાં. અને આપણાં લગ્ન પણ એકજ વરસમાં થયાં હતાં, એ બધું તમને સાંભરે છે કે?

યશોદાબાઈએ કહ્યું, હા બહેન, એ કેમ ભુલી જવાય? આપણે બીજી ઘણીએ વસ્તુઓ ભુલી શકીએ, પણ બાળક-પણાની નિર્દોષતાનો જે મીઠો આનંદ છે, તે કદિ પણ ભુલી શકાતો નથી. ભલે આપણે ગમે એટલાં મોટાં થઇએ, ગમે એટલાં ડાહ્યાં થઇએ, ગમે એટલાં વૈભવવાળાં થઇએ ને ગમે એટલી સગવડો ભોગવીએ, તોપણ બાળપણની ગમ્મત યાદ આવ્યા વિના તો રહેતીજ નથી; અને એ નાનીનાની ગમતની વાતો યાદ આવે છે ત્યારે આપણા જીવનમાં કાંઇક નવો રસ પૂરાય છે. માટે હું તો પ્રસંગોપાત બાળપણની ગમતોને યાદ કર્યા કરૂં છું, અને તેમાં પણ તમારા જેવાં સાથે ભણનારાંઓ મળી આવે છે, ત્યારે તો એ વાતો જરૂર યાદ આવી જાય છે.

રમાબાઈએ કહ્યું, એ વખતે તમારા કરતાં મારા શરીરની વધારે કાંતિ હતી, અને આપણે જ્યારે ફરવા જતાં ત્યારે દોડવાની શરતમાં હું તમને પહોંચી જતી, એ તમને યાદ છે કે? એ વખતે તમે કહેતાં હતાં કે, તારા જેવું શરીર મને હોય તો કેવું સારૂં? એ વાત સાંભરે છે કે ભુલી ગયાં?

યશોદાબાઈએ કહ્યુઃ—રમાબહેન એ ગમત કેમ ભુલાય? એ બનાવ તો હજી મારી નજર આગળ તરે છે, અને જાણે એ દોડવું નજરે જોતી હોઉં એમ દેખાય છે. અને મારા બાપાની ભલમનસાઈ પણ મને યાદ આવે છે. ઓહો! તેઓ મારા શરીરને સુધારવા માટે કેટલી બધી કાળજી રાખતા હતા?! અને મારૂં શરીર સુધારવા માટે કેટલી બધી તકો મને આપ-તા હતા? એ સાભળીને રમાબાઇએ કહ્યું કેઃ-બાળપણમાં તમે

મને એમ કહેતાં હતાં, કે મારૂં શરીર તમારા જેવું હોય તો કેવું સારૂં ? પણ હવે હું તમને એમ કહું છું, કે મારૂં શરીર તમારા શરીર જેવું હોય તો કેવું સારૂં ! આટલો બધો ફેરફાર આપણા બન્નેની વચ્ચે કેમ થઈ ગયો, એનું કારણ તમે મને સમજાવી શકશો ? આપણ બન્નેની ઉમ્મર સરખી છે તેમ છતાં તમારી સુડતાલીસ વરસની ઉમ્મરે પણ તમે હજી ત્રીશબત્રીશ વરસની ઉમ્મરનાં હો, એવાં જુવાન દેખાઓ છો; અને મારી છેતાલીસ વરસની ઉમ્મર હોવા છતાં, હું જાણે બાવન વરસની હોઉં તેવી દેખાઉં છું, એનું કારણ શું ? તમારે ત્યાં જેટલી સગવડો છે, તે કરતાં મારે ત્યાં તો વળી ઘણી વધારે સગવડો છે; અને તેમ છતાં તમે તમારી જુવાનીને જાળવી શક્યાં છો એનું કારણ શું ? તે કહેવાની કૃપા કરો. ઘણાં વરસ થયાં મારા મનમાં આ સવાલ ઉઠયા કરે છે, કે યશોદાબાઈ કેવી રીતે પોતાની જુવાની જાળવી શકે છે ? એ વાત તેમની પાસેથી જાણવાની તજવીજ મારે કરવી. પણ અમારી બદલી જુદે જુદે ગામ થયાં કરે, એટલે આપણને સાથે રહેવાની તક મળી નથી. હવે તો આજે મને પણ ફુરસદ છે, અને બીજી પણ ઘણી બાઇઓ અહીં હાજર છે, માટે આજે આપના અનુભવની એ વાત કહેવાની મહેરબાની કરો, એટલે સૈા બહેનોને લાભ મળે. નામ પાડવાની વિધિ તો થઇ ગઈ છે અને હજી વખત ઘણો છે, માટે આ ટાણે આપણે આ ઉપયોગી વાતો કરી લઇએ.

એ સાંભળીને ગોપીકાબાઈએ કહ્યું કેઃ—તમે એ સવાલ બહુ મજાનો પૂછયો છે, એ સવાલનો જવાબ જાણવાથી મને બહુ લાભ થશે, કારણકે મારી ઉમ્મર હજુ બત્રીસ વરસની છે, એટલામાં તો હું જાણે અરધી ઘરડી થઈ ગઈ હોઉં તેમ જણાય છે; માટે જુવાની જાળવવાની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને રાધાબાઇએ કહ્યું કેઃ—યશોદાબાઈ હું જ્યારે તમારૂં શરીર જોઉંછું, ત્યારે મને તમારી અદેખાઇ આવે છે, અને મારા મનમાં થાય છે, કે શરીરની આવી લેણાદેણી મને હોય, તો કેવું સારૂં ? મારા વહાલા મને હમણાંથીજ કહે છે,

કે તું ળ્હુ જલદી જલદી ઘરડી થતી જાય છે, એ મને ગમતું નથી. તમે જાણો છો કે મારી ઉમ્મર હજી છવીસ વરસની છે. પણ મને બે કસુવાવડ થઇ ગઈ, ત્યારથી શરીરમાં મંદવાડ ગરી ગયો છે, તેથી જાણે ઘડપણ આવતું હોય, એવા હાલ મારા થતા જાય છે; માટે જુવાની જાળવવાના ઉપાયની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને યશોદાબાઇએ કહ્યું કે:—બ્હેનો! મારી જુવાની જળવાએલી રહી છે, તેનું મુખ્ય કારણ હું એજ માનું છું કે:-"ઉદ્યોગીજીવન ગાળવાથી હું મારી જુવાનીને જાળવી શકીછું." કારણકે મારી માન્યતા એવી છે કે:—

—"મારૂં ઘર એ મારી દુનિયા છે"—

અને બીજી બધી બહારની દુનિયા એ મારા ઘરના સુખને માટે છે, આ સૂત્ર મને મારી માએ શીખવ્યું હતું, અને તે મેં મારા જીવનમાં બરોબર રીતે ઉતારેલું છે, તેથી મારી જુવાની જળવાઇ રહે છે.

બહેનો! મારા ઘરમાં સુખ વધે, તે માટે જે કાંઇ જાણવું જોઇએ તેજ જાણવાની હું દરકાર રાખું છું. મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જે કાંઈ કરવું જોઇએ તેજ હું કરું છું, અને મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જ્યાં જવું પડે ત્યાંજ હું જાઉં છું, એ સિવાય વધારે જાણવાની, વધારે કરવાની, કે વધારે ફરવાની મને જરૂર દેખાતી નથી. રમાબાઈ, ભલે તમે મને સ્વાર્થી કહો, પણ મને તો મારૂં ઘર પહેલું અને દુનિયા પછી એ સિદ્ધાન્ત કબુલ છે; અને એજ પ્રમાણે હું વર્તુછું તેથી મારી જુવાની જળવાએલી રહે છે.

બહેનો! ઘર એટલે કાંઈ માટી, પત્થર, ઈંટ, લાકડાં, નળીઆં, ચુનો ને જમીન એટલુંજ નહિ; પણ ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મમાં રહીને જે ફરજો બજાવવાની છે, તેને હું ઘર કહું છું; અને મને ખાતરી છે કે જો એ ઘર બરખી રીતે ચલાવતાં આવડે, તો રાજ્ય ચલાવવા કરતાં ઘર ચલાવવામાં વધારે ખૂબી છે. આમાં તમને અતિશયોક્તિ લાગશે, અથવા અલંકાર જેવું લાગશે પણ કંઇ એમ નથી. હું જે કહું છું એ જરા ઉંડાં

તરીને જુઓ, તો એ તદ્દન સાચી વાત છે. બહેનો! ગૃહસ્થાશ્રમનો ભાર ઉપાડીને ઘર ચલાવતી વખત મને એમ લાગે છે કે, મારી જીંદગી મારે પોતાનેજ માટે નથી; પણ મારી જીંદગી તો મારા કુટુંબને માટેજ છે. હું તો માત્ર ગોવાળ છું, હું તો ગૃહિણી છું, હું તો ઘરની ધણીઆણી છું, એટલે મારાથી નવરું કેમ રહેવાય? મારે તો મારી જીંદગીની દરેક ક્ષણો મારા ઘરનું સુખ વધારવામાંજ ગાળવી જોઇએ આવા વિચારોને લીધે, એજ પ્રમાણે જીવનની રેખા દોરવાને લીધે, ઘરસંસારી ફરજો બજાવવામાં ઘણી સ્ત્રીઓની પેઠે મને ઢસરડો ઢસડવા જેવુ નથી લાગતું; પણ ઘરસંસારી ફરજો બજાવવાથી તો મને આનંદ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ મારી દરેક ક્ષણ મારા ઘરના સુખમાંજ જાય છે. મને અમારાં પાડોશણ રસિકમણી રોજ કહ્યા કરે છે, કે તમે બહાર કેમ નથી આવતાં? તમે દર અઠવાડીએ સભામાં કેમ નથી આવતાં? પણ હું તેમને કહુંછું કે, મને ફુરસદજ કયાં છે? મારા ઘરસંસારનાં એટલાં બધાં કામો છે, અને એ દરેક કામોમાં એટલી બધી જોખમદારી છે, તથા એ જોખમદારીની સાથે એટલો બધો આનંદ છે, કે મારૂં ઘર છોડીને નીકળવાનું મને બિલકુલ મન થતુંજ નથી.

ઘણી બહેનોને તો લાગે છે કે, મારી ઘરસંસારી ફરજો બહુ નાની હોય છે, પણ મારી સમજણ એવી નથી, હું તો માનુંછું કે, મારી ફરજો બહુ મોટામાં મોટી છે. ભલે બીજા લોકોને ઘરસંસારી કામો નાનાં-નજીવાં લાગતાં હોય, પણ મને એ કામો નાનાં નાનાં લાગતાં નથી. બહેનો! જે કામોની અંદર આપણા ધણી દીકરાઓનાં સુખ રહેલાં છે, જે કામોની અંદર આપણા ધણી દીકરાઓની તંદુરસ્તી રહેલી છે, જે કામોની અંદર આપણા કુટુંબનો સંપ રહેલો છે, જે કામોની અંદર આપણા કુળના ધર્મ રહેલા છે, જે કામોની અંદર આપણા દેશનું હિત રહેલું છે, અને જે કામોની અંદર આપણી ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિ રહેલી છે, તથા જે કામોની અંદર આપણા આત્માનું કલ્યાણ રહેલું છે, તે કામોને આપણાથી નાનાં-નજીવાં કેમ કહેવાય? બહેનો! યાદ રાખજો કે આપણે

તો આપણા ઘરસાંસારિક કામોમાંથીજ તરવાનું છે. અમારે ત્યાં એક મહાત્મા પધારેલા હતા, તે કહેતા હતા કે'-દીકરી ઘરસાંસારિક કામોને નાનાં ને નજીવાં સમજવાની ભુલ કદી પણ કરીશ મા. કારણ કે સંસારસમુદ્ર તરવા માટે ઘરસાંસારિક કામો એ તો ત્રીઓનાં હલેસાં છે, ઘરસંસારી કામોમાં એક જાતનું જાદુ છે, ઘરસંસારી કામો જો કે ઉપરથી સાદાં નજીવાં ને નાનાં દેખાય છે, પણ જેમજેમ તેની ભીતરમાં ઉંડાં જઇએ તેમ તેમ તેનું કીંમતીપણું વધતું જાય છે; ને સાથે તેનો આનંદ પણ વધતો જાય છે. કરોડો વરસો થયાં, કરોડો સ્ત્રીઓએ પોતાના ઘરસંસારી કામોમાંથીજ પોતાનાં કુટુંબોનાં સુખો વધાર્યાં છે, પોતાના દેશની કીર્તિ વધારી છે, અને પોતાના આત્માની સાર્થકતા કરેલી છે. આવાં મોટાં કામોને આવાં દૈવતાઈ કામોને, આપણાથી નાનાં કેમ કહેવાય? ખરેખર જે સ્ત્રીઓ પોતાનાં ઘરસાંસારિક કામોને નાનાં કામ સમજે, તે સ્ત્રી ઘરની ધણીઆણી થવાને યોગ્યજ નથી. માટે હું તો મારા ઘરસાંસારિક કામોને હીરાના હાર જેવાં અને માથાના મુગટ જેવાં સમજું છું. અત્યારે આપણા દેશમાં એવો સુધારાનો પવન ફેલાતો જાય છે, કે સ્ત્રીઓએ બહારનાં કામો કરવાં, પુરૂષોનાં જેવાં કામો કરવાં, કોઈ ખાતાંઓમાં નોકરી કરવી, અને સભાઓમાં જવું. તેનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ તથા ઘણા પુરૂષો મોટાં કામો સમજે છે, પણ મને તો એથી લાગે છે, કે જો આપણે આપણો ખરેખરો ગૃહસ્થાશ્રમનો મહાન ધર્મ સમજીએ, અને એ ધર્મ સમજીને આપણી ફરજ બજાવવાને ખાતર આપણે આપણાં ઘરસંસારી કામો કરીએ, તો એ કામો બીજાં બહારનાં કામો કરતાં હજાર દરજ્જે શ્રેષ્ઠ છે. આમ કહીને બીજાં બહારનાં કામોની કીંમત હું ઓછી આંકું છું, અગર તેની કીંમત સમજતી નથી, એમ કંઈ નથી, પણ મારી કહેવાની મતલબ એ છે, કે ઘરસંસારી કામો કરવાં, એ સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ છે. અને તે ફરજ બજાવ્યા પછી ફુરસદ મળતી હોય ને જરૂર જણાતી હોય તો, આપણે બહારનાં કામોમાં ભાગ લેવો જોઇએ; પણ ઘરને ઘરેણે-રખડતું મૂકીને બહારનાં કામોમાં ભટકાવું

એ કાંઇ વ્યાજબી નથી, માટે બહારનાં મોટાં મોટાં કામોને પણ હું બીજો નંબર આપુછું; અને ઘરનાં નાનાંનાનાં કામોનેયે પહેલો નંબર આપુંછું. આમ હોવાથી હું તો મારાં ઘરસંસારી કામોમાજ રોકાએલી રહું છું, એટલે મને બહુ બહાર જવાઆવવાની ફુરસદજ મળતી નથી, તેથી જ્યારે ખાસ ફરજને ખાતર કયાંક જવું પડે, ત્યારેજ હું બહાર જાઉછું. બાકી તો મારૂં ઘર એ મારી દુનિયા છે, અને મારે તો બધી દુનિયા મારા ઘરનાં સુખ માટેજ છે.

(૬) નાટકોના પડદા જોવામાં આવતા આનંદ કરતાંયે મને મારાં બાળકોનાં બાળોતીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ આવે છે. કારણ કે એ રસ્તે હું તેઓને તંદુરસ્તી આપી શકુંછું, તેઓને સ્વચ્છતા આપી શકુંછું. અને મારા ઘરની ગંદકી દૂર કરી શકુંછું. તેથી નાટકોના પડદા જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારાં બાળકોનાં બાળોતીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ લાગે છે. કારણકે નાટકોના પડદાનો આનંદ જોવા જાઉં તો દોઢીઆં ખરચવાં પડે, ઉજાગરો કરવો પડે, આંખો ખેંચવી પડે, અને મનની ઘણી જાતની લાગણીઓને ઉશ્કેરવી પડે. એટલે એથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં તો રનાં નાનાંનાનાં કામો કાળજીપૂર્વક કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે-એમ મારો જાતઅનુભવ છે. મારી આ વાત સાંભળીને રાધાશેઠાણી, મણીશેઠાણી અને વસંતભાભી હસે છે, અને મોઢા આડું લુગડું દેછે, એ હું સમજી શકું છું. કારણકે જેઓને પોતાની ઘરસંસારી ફરજોની મહત્તા સમજાતી નથી, અને જેમને બહારના આનંદ શોધવાની ટેવ પડી ગએલી છે, એવી સ્ત્રીઓને તથા જેઓ રંગના બે લેપડાઓ અને અદ્ભુત દેખાવોથીજ અંજાઈ જનારી છે, તેઓને મારી આ વાત ન રૂચે એ હું સારીપેઠે સમજી શકુંછું; પણ તેથી કરીને મને જે સત્ય લાગે તે જણાવતાં મારે શા માટે શરમાવું કે ખચકાવું જોઈએ? શા માટે મારે સંકોચ રાખવો જોઇએ? ભલે તમે હસો અને મને જુના વિચારની સમજો, કે હલકા

ટેસ્ટની સમજો, તો પણ મને તો જે સત્ય લાગે છે તે હું તમોને કહ્યાવિના રહેવાની નથી.

(૨) સમજાય નહિ તેવાં અગર સમજાય તો પણ આપણાથી પાળી શકાય નહિ તેવાં, ભજનો ગાવા કરતાં મને મારાં છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવાથી વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે એવાં ભજનો ગાનારાઓ તેમાંથી જેટલું જીવન મેળવી શકે છે, તે કરતાં હું મારા અનુભવ ઉપરથી જોઉંછું કે, મારાં બાલકોનાં હાલરડાંમાંથી હું ઘણું વધારે નવું જીવન મેળવી શકુંછું. કારણકે સમજણ વગરની જે ચીજો ગાવી, તે ચીજો આપણા અંતરમાં જેવો જોઇએ તેવો રસ પુરી શકતી નથી, તેમજ જે બાબતો આપણે પાળી શકીએ નહિ, તેવી બાબતો ગોખ્યા કરવી એથી પણ કાંઇ જીંદગીનું ચક્કર બદલાય નહિ, પણ જે વાતો આપણાં વહાલાંઓને લગતી હોય, જે વાતો આપણાં માનીતાંઓને લગતી હોય અને જે બાબતોમાં આપણો આનન્દ હોય, તથા જે બાબતો યાદ આવવાથી આપણા રસનો ઝરો વહેતો હોય, અને આપણા અંતરમાંથી પ્રેમનો ઉભરો આવતો હોય; તે બાબતો ભલે સાવ નાની હોય તો પણ તે આપણા જીવનનું ચક્કર બદલવામાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને આપણા આત્માની ઉન્નતિ થવામાં તે પાંખોરૂપ થઇ પડે છે. માટે ન સમજાય તેવાં સ્તોત્રો બોલવાને બદલે તથા પાળી શકાય નહિ તેવાં ભજનો ગાવાને બદલે; હું તો મારાં છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવામાંથીજ વધારે આનંદ મેળવી શકું છું,–મઝા માનુંછું !

યશોદાબાઈની આ વાત સાંભળીને રમાબાઈની આંખો ચમકવા લાગી, તેઓ અજબ થયાં અને એ વખતના યશોદાબાઇના ખરેખરા અંતઃકરણના હાવભાવ જોઇને તેને એમ લાગી ગયું, કે જે સ્ત્રીને પોતાના કુટુંબ ઉપર આટલો બધો પ્રેમ હોય, અને જે સ્ત્રી પોતાના ગૃહસ્થાશ્રમના ધર્મને આટલા બધા ઉંચા સમજતી હોય, તથા પોતાનાં નાનાંનાનાં ઘરસંસારી કામોની પણ આટલી બધી મહત્તા સમજતી હોય, તે સ્ત્રીની જવાની જળવાયલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. ખરેખર !

યશોદાબાઈ નસીબદાર છે, કે તે આવું ઉંચું જીવન ગાળી શકે છે; અને અમે કમનસીબ છીએ, કે સુખને શોધવા માટે બહાર ફાંફાં મારવામાંજ ભટકતાં રહી જઈએ છીએ. આમ લાગી જવાથી તેણે યશોદાબાઈને કહ્યું કેઃ—યશોદાબાઇ તમને ધન્ય છે! ધન્ય છે!! તમારી આટલી વાતોમાંથીજ મને સમજાઈ ગયું છે, કે તમારી જુવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઇ નવાઇ નથી, આપણે બાળસ્નેહી છીએ છતાં પણ આપણી પ્રકૃતિમાં કેટલો બધો ફરક છે? તમે જીવનનું જે રહસ્ય અનુભવો છો, તેનો હજી સુધી મને ખરો ખ્યાલ પણ નથી! પ્રભુ મારી ઉપર દયા કરો! ખરેખર પ્રભુની મારી ઉપર દયા ઉતરેલી છે, તેથીજ તમારે મોઢેથી આવી સ્ત્રીજીવનની ઉંચી વાતો સાંભળવા મળે છે.

એ પછી યશોદાબાઈએ કહ્યું કેઃ બહેન! એમાં કઈ વખાણવાની જરૂર નથી, વખાણ તો કયારે જોઇએ કે આપણે આપણી ફરજ બજાવ્યા ઉપરાંત કાંઇક ઘણુંજ વધારે કામ કરી શકીએ, ત્યારે વખાણ મેળવવાનો હક મળે છે. પણ હું તો હજી મારી ફરજ બજાવવામાંજ રહેલી છું, એટલે તેમાં કંઇ વખાણની જરૂર નથી, એમ કહીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે—

(૩) પ્રદર્શન જોવાથી અને તેમાંની ગમ્મત આપનારી અનેક ચીજો જોવાથી જે મોજ મળે, તેવી મોજ મારા કુટુંબના સ્વભાવ જોવાથી, ને સગાંઓ તથા સ્નેહીઓના સંબંધો જોવાથી મને મળી જાય છે. કારણકે પ્રદર્શનની ચીજોનો આનંદ ક્ષણિક છે, વળી તે બહારનો આનંદ છે, અને એ આનંદથી જેના જીવનને આગળ વધવા માટે ખરેખરો ધકકો વાગતો હોય, એવાં માણસ તો કોઇકજ હોય છે; બાકી ઘણાં માણસ તો વાહવાહ અને ઓહોહો કરનારાંજ હોય છે. એટલે એવી ઓહોહોથી જીવન જેટલું જાગે, તે કરતાં આપણાં સ્નેહીઓના સ્વભાવો સમજવાથી ને તેમાંથી આનંદ મેલવતાં શીખવાથી, આપણા કુટુંબમાં વધારે સપ જળવાઈ શકે છે; અને એકબીજા માટે વધારે સાચા દીલની ને વધારે ઉંડાણની લાગણીઓ ખીલી શકે છે. માટે પ્રદર્શનની અજાયબીઓ જોવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં મારા કુટુંબ-

નો સ્વભાવ જોવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. આથી તમારે કાંઈ એમ સમજવાનું નથી, કે હું પ્રદર્શનોની વિરૂદ્ધમાં છું. પણ મારૂં કહેવું માત્ર એટલુંજ છે, કે એવી બાબતોને સ્ત્રીઓના જીવન માટે હું ગોણ અને ઘરસંસારી કામકાજને મુખ્ય સમજું છું; આટલોજ મારો કહેવાનો ભાવ છે. એટલે મારી ઘરસંસારી ફરજોમાંથી જો મને ફુરસદ મળે, તો કોઇ કોઈ પ્રસંગે હું મારા વહાલાની સાથે અગર મારા ભાઇની સાથે પ્રદર્શનો જોવા પણ જાઉંછું. તમે જાણો છો કે મારા ભાઈ એવી બાબતોમાં બહુ આગેવાનીથી ભાગ લે છે, એટલે તેઓ મને ખેંચી ગયા વિના રહેતા નથી; તેથી ઘણી વખત એવી અજાયબી મેં જોએલી છે. એટલે હું જે આ વાતો કરૂં છું, તે કાંઇ કલ્પિત નથી, પણ એ બધી બાબતોના સાથે સાથે અનુભવો લેઇનેજ તમારી આગલ આ વાતો કહુંછું.

(૪) મારે ઘેર હારમોનીઅમ છે અને મારી દીકરીઓ તથા દીકરાઓ તે વગાડે છે. હું પણ કોઇકોઇ વખત તે સાંભળવા બેસુંછું, પણ તેમ છતાં મને કોઈકોઈ વખત એમ લાગી જાય છે, કે ખીચડી ચુલા ઉપર મૂકી હોય, ને તે ખદખદતી હોય એ વખતે તેના ખદખદવાથી જે અવાજ થાય છે; તે અવાજ સાંભળવામાં મને વાજાંના અવાજ કરતાં વધારે મીઠાશ લાગે છે. કારણકે હું જોઉં છું કે બીજાંના અવાજથી મારાં બાળકોની જીંદગીમાં જે જાતનો નવો રંગ આવવો જોઇએ, તે નવો રંગ આવી શકતો નથી, કે જે જાતની ભભક તેઓની અંદર આવવી જોઇએ તે ભભક તેઓમાં આવતી નથી; પણ વિધિસર બનાવેલી ખીચડી ખાવાથી તો તુરતજ તેઓની તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય છે. માટે હું વાજાંના અવાજ કરતાં ખીચડીના ખદખદવાના અવાજની કીંમત વધારે સમજું-છું. જો કે મારી આ વાત સાંભળીને અમારી મંજુલા હસી પડશે, મારી કિશોરીભાભી પણ મોઢું મલકાવશે, અને નવી શેઠાણી પછવાડેથી મારા ચાળા પાડશે, છતાં પણ મારે કહેવું જોઇએ, કે હું તો જીંદગી સુધરે અને મારૂં કુટુંબ સુખી થાય; એ વાતો ઉપરજ ખાસ ભાર મુકું છું. કારણકે પહેલેથીજ મેં

તમને કહેવું છે કેઃ-"મારૂં ઘર એ મારી દુનિયાં છે, અને મારૂં જીવન તો સ્વાર્થમય છે, પહેલું મારૂં કુટુંબ અને તે પછી દુનિયા-એ મારો સિદ્ધાંત છે." એટલે તમને મારી આ વાતો કદિ ન રુચે તો એમાં અજબ જેવું કંઈ નથી; પણ તેમ છતાં મારે તો મારા અનુભવની સાચી વાતોજ કહેવી જોઈએ. અને જે બાબતોથી મારી જુવાની જળવાએલી છે, તે બાબતજ મારે તમોને જણાવવી જોઇએ.

બહેનો ! વાજાંના સૂરના આનંદ કરતાં ખીચડીના ખદ-ખદવાના અવાજને હું વખાણું છું, તેથી કાંઈ તમારે એમ સમજવાનું નથી, કે હું સંગીતનો આનંદ સમજતી નથી. બેશક ! સંગીત માટે મને બહુ માન છે, અને સંગીત આપણી જીંદગી ઉપર ઘણી અજબ જેવી અસર કરી શકે છે,' એ વાત મને કબુલ છે. પણ હું જોઉં છું કે હાલમાં ઠેકાણે ઠેકાણે જે હારમોનીઅમો વાગી રહ્યાં છે, અને જે ફોનોગ્રાફ ને ગ્રામોફોન અવાજો કર્યા કરે છે, તે બધાંથી કાંઇ જીવન સુધરી જતાં હોય, એમ મને દેખાતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ એથી ઉલટું એવા કેસ પણ હું જાણુંછું, કે જેમાં એવાં વાજિંત્રોના ડાળધાલુ-ઉપલક સુખને લીધે કેટલાક પ્રકારની કેટલેક ઠેકાણે ખરાબી પણ થએલી છે. માટે હું હાલમાં ચાલતાં વાજીંત્રોને તથા ગાયનોને અને તેના ઉપલકીઆ ફેશનીયા શોખને નજીવા-નાના સમજુંછું. અને જે વસ્તુથી તુરતજ તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય એ બાબતને મુખ્ય ગણુંછું. જો કે સંગીતથી પણ રોગો મટી શકે છે, તંદુરસ્તી સુધરી શકે છે, અને ભાવનાઓને કેળવી શકાય છે; પણ એ બધી બાબતો હજી એવા રૂપમાં આપણે ત્યાં થતી નથી, માટે હું એવી બાબતોને ગૌણ સમજું છું. અને જે બાબતો જીવન ઉપર તુરતજ અસર કરતી હોય, તથા જે બાબત તદ્દન સાદી અને બહુજ જરૂરની હોય, તેવી બાબતોને હું મૂખ્ય સમજુંછું. આટલી વાત તમે સમજો, તો પછી મારૂં કહેવું સમજવામાં કાંઇ પણ ગોટાળો થાય નહિ. માટે બહેનો ! આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરબાની

કરજો, કે જેથી કરીને મારા કહેવાનો ખોટો અર્થ અને ગેરસમજ થાય નહિ.

(૫) સેંટની સુગંધના તમારા આનંદ કરતાં મને મારી કઢીના વઘારની સુગંધમાંથી વધારે આનંદ મળે છે; અને મારી કઢીના વઘારનો આનંદ સેંટની સુગંધી કરતાં મને બહુ વધારે ગમે છે. કારણકે બહુ જલદ સ્પીરીટવાળાં સેંટો સુંઘવાથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર બહુ તીવ્ર અસર થાય છે, એથી વાસ લેવાની શક્તિને નુકસાન થાય છે. એથી કેટલીક જાતની લાગણીઓ ને શક્તિઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે ઉશ્કેરાય છે, અને એથી આંખોને તથા દાંતને નુકસાન થાય છે. કારણકે એ બધી જાતની નસોનું ગુંચળું પાસેપાસે આવેલું છે, એટલે તીવ્ર ગંધની માઠી અસર એ બધી બાબતો ઉપર થાય છે. માટે જલદ સેંટની સુગંધિ કરતાં હું મારી કઢીની સુગંધને, મારા મુરબ્બાની સુગંધને, મારાં અથાણાંની સુગંધને, અને મારી છાસની સુગંધને, તથા તાજા ઘીની સુગંધને, હું વધારે વખાણું છું. કારણકે એ બધાંથી મારી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, એ બધાંની મદદ વડે મારી જુવાની જળવાઈ છે; અને એ બધાંની મદદવડ મારા કુટુંબની સગવડો-સુખો તંદુરસ્તી તથા સંપ હું વધારી શકું છુ. માટે હું પરદેશી સેંટની સુગંધિ કરતાં મારી કઢીની સુગંધિને વખાણું છું. બીજી વાત એ છે, કે સેંટ ગમે તેવું સરસ હોય, પણ હું કાંઈ તેને બનાવી શકતી નથી, એટલે તે વાપરવાથી કાંઈ મારી અક્કલ વધતી નથી, પણ તે વાપરવાથી તો આપણા દેશના પૈસા ઉલટા પરદેશમાં વહી જાય છે. પણ હું જે કઢી વઘારૂં, જે અથાણાં બનાવું, જે શીરાનો લોટ શેકુ, કે મોહનથારનો લોટ શેકુંછું તેમાં તો મારી પોતાની અક્કલનો ઉપયોગ મારે કરવાનો હોય છે એટલે જે કામો કરવાથી મારી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય અગર મારી બીજી કોઈપણ જાતની શક્તિઓ ખીલે, તે કામને હું વખાણુંછું અને ઉંચો નબર આપું છું.

બહેનો! સેંટની સુગંધિ કરતાં હું મારી કઢીના વઘારની સુગંધને વખાણુંછું, તેનું બીજું કારણ એ છે કે સેંટની

સુગંધિ મારફત હું કંઇ પરમાર્થ કરી શકતી નથી, પણ મારી રસોઈની સુગંધિ મારફત, અને દહીં દુધ તથા છાસ રાખવાનાં મારાં દોહોણાંઓની સુગંધિ મારફત તો હું કેટલેક પરમાર્થ પણ કરી શકું છું. આ મારી વખાણની વાત નથી, પણ સત્યને ખાતર, અને મારી કહેવાની મતલબ તમે બરોબર સમજી શકો તેને ખાતર અહીં મારે કહેવું પડે છે, કે મને ખમણ-ઢોકળાં બનાવતાં બહુ સારી રીતે આવડે છે; એવું આ ગામની અમારી નાતવાળાંઓ તથા અમારાં સગાંઓ માને છે. તેથી લગ્નવિવાહ પ્રસંગે જ્યાં ખમણઢોકળાં બનાવવાનાં હોય, ત્યાં તેઓ મને આમંત્રણ કરે છે અને હું તેઓને તે બનાવી આપું છું; તેથી તેઓ બધાં ખાઇને તેના સ્વાદથી બહુ ખુશી થાય છે, અને કોઈ મારાં વખાણ કરે છે અને કોઇ મને આશીર્વાદ આપે છે, કે તું ઘણાં વરસ જીવતી રહેજે, ને આવાં કામો કરતી રહેજે; ને કોઇ મારો ઉપકાર માને છે. તેમજ મારે ઘેરા ચાર ભેસો છે તેની છાશ ઘણી થાય છે, તે છાસ અમારે ત્યાંથી સગાંવહાલાંઓ તથા બીજાં ઘણાં લોકો લેઇ જાય છે. એ છાસ ખાનારી એક ડોશી તો કહેતી હતી કેઃ-“ મારી આંખનું તેજ ઘટતું જતું હતું, પણ તમારા ઘરની છાશ વરસ દિવસ થયાં ખાઉંછું, તેથી મારી આંખોમાં ઠંડક વળતી જાય છે, અને આંખનું તેજ પાછું વધતું જાય છે. બાઈ તમારી છાસમાં જે એક જાતની ઉત્તમ સુગંધિ છે, કુદરતી સુગંધિ છે, તેવી સુગંધિ કોઇકજ ઠેકાણે હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જો હું સેંટની સુગધિમાં રહી જાઉં, અને મારા છાસનાં હાંડલાંની સુગંધિની દરકાર ન રાખું, તો સેંટથી કંઈ આવો પરમાર્થ કરવાનું બની શકે ખરૂં ! હા, બેશક ! સેંટથી પણ એક જાતનો પરમાર્થ થાય છે, અને તે એ કે આપણા ખીસાના પૈસા પરદેશ ધકેલવાનો પરમાર્થ માત્ર થઇ શકે છે ખરો ! પણ એવી જાતનો પરમાર્થ કાઇ મારા નસીબમાં બહુ લખેલો નથી. માટે હુ તો સેંટની સુગધિ કરતાં મારી કઢીની સુગંધિનેજ વખાણું છું, ને તેના આનંદમાં મસ્ત રહુ છું. એ મોં મલકાવનારી લલિતા ! જરા આમ તો જો ! આ વિચારો કેાચ-

રાની સાલના છે! કે નવા છે? તું તો કહે છેને કે મારી યશોદામાશી તો કોચરાની સાલના વિચારો જણાવ્યા કરે છે! મારા આ વિચારો તને ન ગમતા હોય, ને સડેલા લાગતા હોય, તો સુખે મારા ખોળામાં પાછા આપી દેજે! હું મારા એ વિચારોને પાછા લઇ લેવા તૈયાર છું. એટલી ટકોર કર્યા પછી તેણે કહ્યું કેઃ—

(૬) હીરાશેઠાણી! તમારી પાઉડરની ડબી કરતાં મારી કાજળની ડબી મને વધારે ગમે છે. કારણ કે મને એમ લાગે છે, કે પાઉડરથી જરા વખત મોઢું સારૂં લાગતું હશે, પણ પાછળથી પાઉડર ઉખડી જતાં ઉલટું વધારે બેડોળ લાગે છે; પણ મારી આંજણ આંજવાની કાજળની ડબીથી તો મારી અને મારાં બાળકોની આંખો સદા સારી રહે છે. મારા દીકરાઓ જુવાન છે અને ઇંગ્રેજી ભણેલા છે, પણ તે કોઇને હજી સુધી ચશ્મા લેવાં પડયાં નથી, એ માટે હું મારી પોતાની બનાવટના કાજળનેજ આભારી છું; માટે હું તો કહું છું કે, પાઉડરની ડબી કરતાં કાજળની ડબીમાં મને વધારે ગુણ ને વધારે સૌંદર્ય દેખાય છે. બહેનો! મારી દૃષ્ટિ આવી રીતે બદલાઇ ગઈ છે, તેથી મારા વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. મારી દૃષ્ટિ બદલાઇ જવાનું કારણ એ છે, કે હું મારા ઘરનેજ દુનિયા સમજનારી છું, અને મારા ઘરના સુખમાંજ બધાં સુખો સમાયલાં સમજનારી છું; તથા ઘરના સુખમાંથીજ દેશનું, દુનિયાનું અને આત્માનું કલ્યાણ થઇ શકવાનું છે—એમ માનનારી છું, માટે એ દૃષ્ટિએજ હું બધી વસ્તુઓ જોઉં છું, તેથી એ ચશ્મા મળી જવાને લીધેજ મારી દૃષ્ટિ બદલાઇ ગઇ છે. માટે જો તમને મારા આ વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. કારણ કે એમાં કંઈ મારો વાંક નથી, હું કાંઈ જાણી બુઝીને તમારી વિરૂદ્ધ પડતી નથી કે વિરૂદ્ધ બોલતી નથી; પણ મને જે અનુભવ થયા છે, તેજ વાત હું તમોને કહું છું. અને મને જે સત્ય લાગે છે, તથા મારી જુવાની જેથી જળવાઈ રહી છે, તેજ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. માટે કદિ એકદમ એ વિચારો ન રૂચે, તોપણ તે મન પર લેતાં આ બાબતો કાંઇક

વિચાર કરવા જેવી છે એમ તો તમને લાગ્યા વિના રહેશેજ નહિ.

(૭) સ્નેહ વિનાનાં ને બુઠ્ઠી લાગણીવાળાં જાણીતાં મોટાંમોટાં માણસોની સાથે હાથ મીલાવવાના આનંદ કરતાં, હેતવાળી જુની ડોશીઓ તથા ડોસાઓના હાથની સાથે હાથ મેલાવવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. અને તેઓના હાથની વીજળી મને વધારે ગમે છે, તથા તેઓના હાથમાંથી સ્નેહની વીજળી ઘણી વધારે નીકળી શકે છે; છતાં પણ હું જોઉં છું કે કુટુંબસ્નેહ વગરની, અને ફેશનની ફીશીઆરીમાં ફસાઈ તણાતી તથા ઘરની અને કુટુંબની બહુ દરકાર નહિ રાખનારી ઘણીએ જુવાન બહેનોને ડોસા ડોશીઓના હાથની હેતવાળી ને આશીર્વાદવાળી વીજળી ગમતી નથી. પણ જે માણસો મોટાં ગણાતાં હોય અને જેને તમારે માટે કાંઈ ખાસ લાગણી માન કે હેત ન હોય, તેવાં માણસોની સાથે હાથ મેલાવીનેજ તેઓ વધારે રાજી થાય છે. કારણ કે ગૃહજીવનના આનંદ કરતાં, કુટુંબસુખના આનંદ કરતાં, અને આપણી રગેરગમાં ફરતા આપણા બાપદાદાઓનાં આર્યત્વના આનંદ કરતાં, તેઓને હાલના વખતની ફેશનોનો અને બહારના ડોળડીમાકનો—આડંબરનો આનંદ વધારે ગમે છે, એટલે તેઓ દૂરના કે નજીકના વૃદ્ધ સ્નેહીઓના પ્રેમ ભરેલા હાથની અજબ જેવી વીજળીની કીંમત જેવી સમજવી જોઇએ તેવી સમજી શકતાં નથી. દાખલા તરીકે પ્રસંગને લઇને આ વાત અત્રે મારે જણાવવી પડે છે કેઃ-એક વખત અમારા રાજાના સાળા આવેલા હતા, ત્યારે તેમના માનમાં પાર્ટી થઈ હતી, એ વખતે એ પાર્ટીમાં મારી ઓળખાણવાળાં એક બાઇ ગયાં હતાં, તેઓ મલકાતાં હતાં કે આજે તો અમે આપણા રાજાસાહેબના સાળા સાથે શેકહેંડ કરી, એક વખત અમે ગવર્નરસાહેબના સાળા સાથે શેકહેંડ કરી હતી, અને અગાઉ એક વખત આપણા કેલેક્ટરના ભાઈની વહુ સાથે પણ શેકહેંડ કરી હતી. આ બધી વાત ઠીક છે, એવાં મોટાં માણસોની સાથે જરાક વારની ઓળખાણ થાય, અગર માત્ર વિવેકને ખાતર જે હાજર હોય તે સૌની સાથે હાથ મીલાવાય એ વિવેકની નજરે ઠીક છે, પણ એવી વાતોને હું

બહુ અગત્યતા આપી શકતી નથી. કારણ કે રાજાનો સાળો કે ગવર્નરનો સાળો જરાક વાર મળ્યા હોય કે થોડીક મીનીટ તેમની સાથે વાતો કરી હોય, એમાં તેઓએ આપણા શું ગુણ જાણી લીધા હોય, અને આપણી ઉપર તેઓને શા માટે અતિશય હેત આવી જાય ? તે હું સમજી શકતી નથી. એટલે એવા મોટા માણસોની સાથે હાથ મેળવવાથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં આપણાં જુનાં સ્નેહીઓ, કે લાગણીવાળાં સગાંઓની સાથે હાથ મેળવવાથી વધારે આનંદ થાય તેમાં કંઇ નવાઇ નથી. જુઓને, હમણાજ મારી માના કાકા આવ્યા હતા, તે ડોસા મને સુખી જોઇને અને મારા ઘરની રીતભાત જોઇને એટલા બધા રાજી થયા, અને એ રાજીપામાં આવી જઇને તેમણે મારે માથે જે હાથ મૂક્યો, તે હાથની કીંમત વધારે હોય, કે આપણા રાજાના સાળા સાથે હું કોઈ પાર્ટીમાં હાથ મેળવવા જાઉં તેની કીંમત વધારે હોય ? આ બધી બાબતોના અનુભવ લઇલઇ ને હું કહું છું કેઃ- બુદ્ધી લાગણીવાળા મોટા માણસો સાથે હાથ મેળવવા કરતાં અતિશય હેતવાળાં આપણાં ઓળખાણવાળાં ડોસાડોશીઓના હાથની વીજળી મને વધારે ગમે છે. અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, એ બધી વાતો ઘરસંસારને લગતી છે. અને **મારી દુનિયા તો મારૂં ઘર છે અને દુનિયાની બધી ચીજો મારા સુખને માટેજ છે**–એમ હું માનું છું. એટલુંજ નહિ પણ એ પ્રમાણે હું વરતું છું; માટે આ બધી વાતો મારે તમને કહેવી પડે છે. અને હું આશા રાખું છું કે, એનો કાંઇ પણ ખોટો કે અવળો અર્થ લેવાની કોઇપણ બહેનો તસ્દી લેશે નહિ; પણ જેવા શુદ્ધભાવથી આ વાતો હું કહુંછું, તેવાજ શુદ્ધ ભાવથી તમે તેને સમજવાની કૃપા કરો એવી મારી વિનતિછે.

(૮) છાપાંઓનાં વખાણ એ પણ બહુ મોટી ચીજ છે. આજના જમાનામાં એ બહુ જાણીતું અને મજબુત સાધન છે, છતાં પણ મારી પ્રકૃતિ તો એવી થઈ ગઈ છે કે, છાપાંના વખાણથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં ગરીબોના આશીર્વાદથી મને વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે છાપાનાં

વખાણ મેળવવા માટે મારે બહારની જીંદગી ભેાગવવી પડે છે, જ્યને ગરીબોનાં વખાણ કુવા તથા આશીર્વાદ તેા ઘરની શાંત જીંદગીમાંથી પણ મળી શકે છે. માટે બહાર રખડીને છાપાંએામાં વખાણ કરાવવા કરતાં ઘરમાં રહીને કુટુંબનું સુખ જાળવીને ગરીબોના આશીર્વાદ મેળવવા એ કામને હું વધારે મહત્ત્વનું સમજું છું. આમ કહીને હું કાંઇ જાહેર કામેાને ઉતારી પાડવાને માગતી નથી. બેશક ! જાહેર કામેાની અને જાહેર જીંદગીની પણ અત્યારે આપણા દેશમાં ખાસ જરૂર છે; અને એવાં કામેામાં પણ આપણા દેશની ઘણી બહેનેા જોડાય એમ હું ઇચ્છું છું. પણ મારી પ્રકૃતિ તેા એ જાતનીજ છે; કે ઘરમાંથીજ આનંદ મેળવવેા, ઘરસાંસારિક કામેામાંથીજ જુવાની જાળવવી અને ઘરસંસારી કામેામાંથીજ આત્માની ઉન્નતિ કરવી; માટે હું તેા ઘરસંસારી કામેાનેજ વખાણ્યા કરીશ: કારણ કે એ મારૂં લક્ષ્યબિંદુ છે, અને મેં એ રીતે મારી જીંદગીને કેળવેલી છે; એટલે ઘરસાંસારિક બાબતમાં મને વધારે મહત્વતા લાગે છે. તેથી જ્યાં ત્યાંથી ફરી ફરીને પણ હું એજ બાબતેા ઉપર ઢળી જાઉં છું, અને એવી રીતે આખી દુનિયાના સંબંધને મારા ઘરના સંબંધમાં મેળવી શકું છું; અને આખી દુનિયા ઘરને માટેજ છે તથા ઘરમાંથીજ દુનિયાનું હિત થઇ શકે છે-એમ હું અનુભવી શકું છું; માટે હું મને પેાતાને ભાગ્યશાળી સમજું છું. બીજાએા મને ભાગ્યશાળી સમજે એ જુદી વાત છે, અને હું પેાતે મને પેાતાને ભાગ્યશાળી સમજું એ જુદી વાત છે. એ બન્નેના આનંદમાં ઘણેા મેાટેા ફેર છે, અને તેમાં પણ જે વખતે ઘણી બહેનેાને પેાતાના ઘરસંસારની ફરજો બજાવવી ગમતી નથી, જે વખતે ઘણી બહેનેાને ઘરસંસારી બાબતેા નાનીસુની લાગે છે, જે વખતે ઘર કરતાં બહારની દુનિયા ઘણી સ્ત્રીએાને બહુ વધારે ગમે છે, અને જે વખતે બધું ઉપલકપણું બધા બહારના ચિરેકેા અને બધુ પેાલમપેાલજ ચાલે છે, તેવા વખતમાં પણ હું મારા ઘરને તથા ઘરસંસારી બાબતેાને ઉત્તમમાંઉત્તમ સમજી શકું છું, અને બહુ ઉત્સાહથી તથા બહુ રસભરી

રીતે ઘરસંસારી ફરજો બજાવી શકું છું; એ માટે હું મને પોતાને ભાગ્યશાળી સમજું છું. અને પ્રભુકૃપાથી એવું ભાગ્યશાળીપણું મારી બીજી ઘણીએ બહેનપણીઓને મળે-એમ હું ઇચ્છું છું.

(૯) મને ભય છે કે મારી રસવૃત્તિ જરાપણ ખીલેલી નથી-એમ તમોને લાગશે, ભલે કદિ કોઇને એમ લાગે! તોપણ કાંઈ ફીકર નહિ. પણ મને કહેવા દો, કે મુંબઇની કેટલીક ફેશનેબલ ફેન્સી માલની દુકાનો કરતાં પણ મને તો મારી ગૌશાળા વધારે સારી લાગે છે, અને વધારે ગમે છે. કારણકે એ દુકાનોમાં જાઉં ત્યારે કાંઇક નવું ખર્ચ કરવું પડે છે, અને એ બધા પૈસા ઘણું કરીને પરદેશમાંજ જાય છે. પણ મારી ગૌશાળા તો મને દરરોજ કાંઇક નવા પૈસા પેદા કરી આપે છે. અને મેં તમને પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે હું તો સ્વાર્થીછું, કારણ કે અત્યારે આપણે હવે અર્થશાસ્ત્ર સામે જોવાની બહુજ જરૂર છે. કારણકે આપણો દેશ ગરીબ છે આપણા લોકોની સ્થિતિ ગરીબ છે, અને આપણા ઘરનાં ખરચો દિનપ્રતિદિન ઘણાં વધતાં જાય છે, અને યાદ રાખજો કે સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અર્થશાસ્ત્ર સમજતાં શીખે નહિ, એટલે કે પૈસા મેળવવાની અને બચાવવાની વિદ્યા શીખે નહિ, ત્યાં સુધી આપણા દેશની ગરીબાઇ કદિ પણ મટવાની નથી. માટે પ્રથમ મારા ઘરના સુખને ખાતર, અને પછી મારા દેશના સુખને ખાતર મને એમ લાગે છે, કે જે ચીજથી કે જે બાબતથી કે જે ઠેકાણેથી પૈસા ઉત્પન્ન થાય, તે જગાને હું સૌથી સુંદર સમજુંછું. અને જે ઠેકાણે જવાથી કે જે બાબતથી પૈસા ઓછા થાય-ખર્ચાઇ જાય તે બાબતને હું ઓછી સુંદરતાવાળી સમજું છું. અને હું જોઉં છું, કે ફેન્સી માલની ફેશનેબલ દુકાનો મારી પાસે પૈસા ખરચાવે છે, અને મારી ગૌશાળા તો મને પૈસા મેળવી આપે છે. માટે હુ ફેશનેબલ દુકાનો કરતાં મારી ગૌશાળાને વખાણુંછું, એટલુંજ નહિ પણ જેમજેમ હું મારી ગૌશાળાને વધારેમાં વધારે સુંદર રાખી શકુંછું, તેમતેમ મારી સમૃદ્ધિઓ પણ વધતી જાય છે. કારણકે ગૌશાળા સારી હોય તો ગાયો ભેંસોની તંદુરસ્તી સારી રહે,

એટલે તેઓ વધારે દુધ આપે, અને એ દુધ ખાવાથી મારી તથા મારા કુટુંબની તંદુરસ્તી પણ ઘણી વધારે સારી રહે. કારણ કે જે ભેંસો ઘોડાની લાદ ખાઇને જીવે, અને જે ગાયોને માત્ર હલકી જાતનું પૂરે ઘાસ પણ મળે નહિ, એવી ગાયોના દુધમાં તે કેટલોક કસ હોય! અને એવાં દુધ પીનારની તંદુરસ્તી તે કયાંથી સારી રહે? પણ એને બદલે જો ગૈાશાળા સુંદર હોય અને તેમાં ગાયોના સુખને માટે પૂરેપૂરી કાળજી રખાતી હોય તો, એ દુધેથી એ દુધ પીનારને કેટલો બધો ફાયદો થાય! હવે વિચાર કરો કે ગમે તેવી સુંદર દુકાનો હોય, પણ એવી ફેન્સી પરદેશી વસ્તુઓની સુંદર દુકાનોથી આપણું વધારે કલ્યાણ થાય! કે આપણા ઘરની ગોશાળા સુંદરમાં સુંદર હોય તેથી આપણું વધારે કલ્યાણ થાય? આવી દૃષ્ટિએ જોઇનેજ હું કહુંછું કે, ફેશનેબલ અને મોહક સુંદર દુકાનો કરતાં મને મારી ગોશાળામાં વધારે સુંદરતા લાગે છે. મને લાગે છે કે જો તમે મારા હેતુઓ સમજવાની મહેરબાની કરશો, તો મારી રસવૃત્તિ ઉપર તમારે આક્ષેપ કરવો પડશે નહિ, અને નવલ બહેન તથા જવલા બહેન મેાં આડું લુગડું દેઇને હસે છે, તેમ તેઓને હસવું પડશે નહિ.

(૧૦) બહેનો! દાગીનાઓની દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં મને મારી અગાશીમાં ફુલોનાં કુંડાં જોવામાં ઘણી વધારે ગમત પડે છે. બહેનો, હું કાંઈ સંન્યાસિની નથી, કે હું કાંઇ યોગિની નથી. મને પણ મારી સ્થિતિ પ્રમાણે લુગડાં-ઘરેણાં જોઇએ છે, એટલુંજ નહિ, પણ સારાંસારાં ઘરેણાં પહેરવાનો પણ મને શોક છે, છતાં પણ હું મારા ધણીની સ્થિતિ સામે અને મારા ઘરના સુખ સામું જોઉં છું, ત્યારે મને એમ લાગે છે, કે ઝવેરીઓની દુકાનમાં હીરાની બંગડીઓ ને મોતીની માળાઓ જોઈજોઇને ફોગટનું મન બાળવું, અને જે ચીજો આપણાથી લેઇ શકાય નહિ, એવી ચીજોની મનમાં આશા તૃષ્ણા ને ઝંખણા રાખવી, તે કરતાં ફળીઆમાં તથા અગાસીમાં ગોઠવેલાં તુલસીનાં કુંડાંઓની શોભા જોઇને રાજી

થવું, અને કોઈકોઇ દિવસ ઘરને આંગણે ઉગેલાં ગુલાબનાં પુલને અંબોડામાં ખોસીને રાજી થવું એમાં મને વધારે આનંદ લાગે છે. કારણકે એ મારી સ્થિતિની અંદરની વાત છે એટલુંજ નહિ, પણ મારી મહેનતથી એ ફુલો ઉત્પન્ન થએલાં છે, મેં તેને પાણી પાયુ છે, મેં તેને ખાતર નાખ્યું છે, મેં તેને રોપેલાં છે, એટલે એ પુલોથી અને એ તુલસીક્યારાથી મને આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. પણ એવો સહેલો સ્વાભાવિક ને કુદરતી આનંદ છોડી દઈને જો હું ઝવેરીની દુકાનોના દાગીના જોવા જવાનો આનંદ લેવા જાઉં, તો એ આનંદને બદલે ઉલટું એવું પરિણામ થાય, કે મારી આશા તૃષ્ણા વધે, મારી સ્થિતિમાં મને અસંતોષ થાય; મારા વર માટે મને નબળા વિચારો આવે, અને મારી ઘરસંસારની કેટલીક ફરજો રખડી પડે તે તો વળી જુદું ! માટે એવા ફંદ-તોફાનમાં પડવાકરવા કરતાં, અને મારા ગજા ઉપરાંતની એવી દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારા આંગણાનાં ને મારી અગાસીનાં ફુલનાં કુંડાં વધારે આનંદ આપી શકે છે. કેમ મારી વાત ખરી છે કે ખોટી ? જો મારી વાત ખોટી લાગતી હોય, તો એ અનુભવ લેઈ જોજો ને ખાતરી કરી જોજો ! ને પછી એવી દુકાનોના અનુભવો લેવા માટે પસ્તાજો, અગર ઘરમાં કલેશ ઘાલજો. તમને જેમ ઠીક લાગે તેમ કરજો, મને તો જે ઠીક લાગે છે તે હું જણાવું છું.

એ સાંભળીને રાધાબાઈએ કહ્યું કેઃ—જ્યારે આ વાત નીકળી છે, ત્યારે એ સંબંધી મારો એક કડવો અનુભવ તમને જણાવવાની હું રજા લઉં છું. વાત એમ બની કેઃ—હું પરણી તેવામાં મુંબઇ ગઇ હતી, ત્યારે ત્યાં ચાવીનો ઝુમખો ખરીદવા અમે સોનીની દુકાને ગયાં, ત્યાં બહુ નવીનવી જાતની સોનાની બંગડીઓ તથા માળાઓ ને છેડાઓ હતા, તે બધાં તે અમને દેખાડવા લાગ્યો. એક નવી ફેશનની બંગડી અને એક છેડો મને બહુજ ગમી ગયાં, તેથી મેં જરા હસ્તેહસ્તે મારા વહાલાને કહ્યું કે, આ લઇ આપો તો કેવું સારૂં ! ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, આગળ ઉપર વાત હમણાં પૈસાની છુટ

તથી. પણ હું એ વખતે તદ્દન અજ્ઞાન એટલે મેં તેમની એ વાત માની નહિ કારણકે હું જ્યારે કુંવારી હતી ત્યારે મારા માબાપને ત્યાં એમ વાતો થયા કરતી હતી, કે બેહેનનાં સાસરીયાં બહુ પૈસાવાળાં છે. એટલે મને એજ ખ્યાલ હતો, કે મારા-વર પૈસાદાર છે, છતાં પણ તેઓ ફોગટનો લોભ કરે છે ને આ બે દાગીના લેવાની ના પાડે છે. એમ લાગવાથી હું તો એમની સાથે રીસાણી અને એમાંથી તો ધીમેધીમે વાત વધી પડી. મારા વર પણ એ વખતે હજી છોકરમતવાળા ધવાસુવા જુવાનીઆજ હતા, તેમના મનમાં એમ કે બાઇડીઓની વાત રાખવીજ નહિ, આપણુંજ ધાર્યું કરવું. અને મને એમ લાગ્યું કે, આટલો બસો રૂપીઆનો દાગીનો પણ ન-અપાવે! એથી અમે ચડભડી પડયાં, અને એ કજીઓ વધી ગયો. પછી પરિણામ એ થયું, કે જ્યારે હું માવતર-પિયર ગઈ, ત્યારે તેઓ પણ તેડવા આવ્યા નહિ, તેથી એક વરસ સુધી મારે તેમનાથી દૂર રહેવું પડયું. અને માફી માગવી પડી, અને મહા મુશકેલીએ અમે બન્ને જણાં ઠેકાણે આવ્યાં. આવી રીતે તજીવી બાબતોમાંથી તોફાન વધી જાય છે, માટે એવાં મોહક ઠેકાણાંઓથી તો દૂર રહેવું, એ બહુ સારી વાત છે, ને એ પણ એક પ્રકારનું ભાગ્યશાળીપણું છે.

એ પછી બીજી એક બાઈ આતુરતાથી પણ એવીજ જાતની પોતાના અનુભવની કાંઈક વાત કહેવા જતી હતી. તેને રમાબાઇએ અટકાવીને કહ્યું કે.-આપણી વાતો આપણે પછી કરીશું, હમણાં તો યશોદાબાઇની વાત સાંભળવા દો! ચલાવો યશોદાબાઇ!

(૧૧) ત્યારે યશોદાબાઈએ કહ્યું કે—તમે મારી આ વાત માનશો કે? ભલે તમે મને ધર્મવિનાની કહો, પણ હું તો ખુલ્લા દીલે સાચેસાચું તમને કહું છું કે, જાત્રાનાં સ્થળોમા જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય, તેટલોજ આનંદ અને કોઈ કોઈ વખત તો એ કરતાં પણ ઘણો વધારે આનંદ, મને મારા સગાંઓને ત્યાં તથા સ્નેહીઓને ત્યાં જવાથી થાય છે કારણકે યાત્રામાં જવાનો હેતુ જે હોય છે, તેજ હેતુ સારાં સગાંઓને

મળવાથી પણ પાર પડે છે. જેમકે અમારા બ્રહ્મચારીજીમહારાજ જાત્રાના હેતુ સમજાવતી વખતે અમને કહેતા હતા કે: આપણી ભાવનાઓ ખીલવવા માટે જાત્રા કરવાની છે, સૃષ્ટિસૌંદર્ય જોવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, નવા નવા અનુભવો લેવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, ગુણવંતોના ગુણોનો લાભ લેવા માટે તથા તેઓની કદર કરવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે; અને હૃદયમાં ધર્મભાવના જગાડવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે. જો આ હેતુઓ ફળીભૂત થાય તોજ જાત્રાની સાર્થકતા થાય છે; પણ જો એવું કાંઈ ન બને, તો જાત્રા નિષ્ફલ જાય છે. કારણકે લોકાચારને ખાતર માત્ર થોડોક વખત ફરી આવવું અને મૂર્ખ ગોરોને ફોગટના પૈસા આપી આવવા, તથા પાણીના ખોબા ભરી આવવા, બેડોળ મૂર્ત્તિઓને જોઈ આવવી, અને વગર મફતની કેટલીક જાતની અગવરો ભોગવી માંદાં પડીને ઘેરે આવવું; એનુંજ નામ કાંઈ સાચી જાત્રા નથી. પણ કાંઈક નવું જ્ઞાન મેળવીને આવવું, પોતાના પૈસાનો કાંઈક સદુપયોગ કરીને આવવું; અને પોતાના અંતઃકરણની કેટલીક જાતની સારી ભાવનાઓને ખીલાવીને આવવું, તેનુંજ નામ સાચી જાત્રા છે; અને એ બધું જ્યારે લાયક સગાંઓને ઘેર જઇએ ત્યારે થાય છે. જેમકે જુઓને જે સ્નેહીને જે જાતની મદદની જરૂર હોય, તે જાતની નાનીમોટી મદદ તેને ઘેર જઇને આપી આવીએ; તો એ વખતે તેને કેટલો બધો આનંદ થાય ? એ વખતે તેને આપણી ઉપર કેટલું બધું હેત આવે ? અને એ વખતે એ બધું જોઇને આપણા આત્માને કેટલો બધો સંતોષ મળે ? તેમજ આપણાં કોઈ સારાં સગાંને ત્યાં સારો પ્રસંગ હોય, એ વખતે આપણે ત્યાં ગયાં હોઇયે તેમને કાંઈ મદદગાર થયાં હોઇયે, તેમની વસ્તુઓનો લાભ લીધો હોય, અને તેઓનાં યોગ્ય વખાણ કર્યા હોય, તો તેઓને કેટલો બધો આનંદ થાય ? અને આપણને પણ કેટલો બધો આનંદ થાય ? માટે હું તો બીજી બહારની જાત્રાઓ કરતાં કુટુંબની જાત્રાઓને શ્રેષ્ઠ સમજુંછું. કારણકે મારે તો મારા ઘરમાંથીજ મોક્ષ મેળવવો છે, અને મારાં સગાંઓમાંથીજ મારૂં કલ્યાણ કરવાનું છે. એટલુંજ

નહિ પણ 'મારૂં ઘર એ મારી દુનિયા છે.' એટલે મારે તો ખાસ ઘરમાંજ સર્વ સમજવાનું છે, એટલે મારી જાત્રા તો મારા ઘરમાંજ થઈ રહે છે. કેમ કોઈ બહેનોને આ વાત ગળે ઉતરે છે કે નહિ? મારી ન્યાતમાં કોઈ ભળો તેમ છો કે હું એકલીજ રહી જાઉં તેમ છું? ત્યારે કુસુમે કહ્યું કેઃ–હું તમારી ન્યાતમાં છું, વેણુબાઈએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, સુલોચનાએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, રસિકમણીએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું. એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે, ઓહો ઘણી ખુશીની વાત! ઘણી ખુશીની વાત!! હું હવે એકલી નથી, તમે ઘણી જણીઓ મારી ન્યાતમાં છો એમ જાણી દીલાસો મળ્યો છે, અને મને આનંદ થાય છે.

(૧૨) હે બહેનો! મારી નજર આવી તે કેમ થઈ ગઈ હશે! હોટેલોમાં ઘણી સારી સગવડો હોય છે-એમ મેં સાંભળ્યું હતું, માટે હોટેલ જોવા મારી મરજી હતી. એટલામાં મારા વહાલાની ઓફીસના નવા સાહેબ વીલાયતથી આવ્યા, તે એક જાણીતી સારી હોટેલમાં ઉતર્યા હતા, તેમને મળવામાટે ફુલના હાર લેઈને અમે સૌ તે હોટેલમાં ગયાં, એ વખતે મેં હોટેલની સફાઈ ને સગવડો જોઈ, બેશક ત્યાંનું કામ ઘણું સારૂં હોય છે, બધું બહુ નવુંનવું ચકચકીત અને સુંદર હોય છે; પણ તેમ છતાં મને તો એમ લાગ્યું કે, મારૂં રસોડું જેવું મને આનંદ આપે છે, તેવો આનંદ એ ફેશનેબલ હોટેલ મને આપી શકી નહિ. કારણ કે એવી હોટેલો એટલી બધી ખરચાળુ હોય છે કે ત્યાં ચામડું ચીરાઈજ જાય છે! એટલે તે આપણા લોકોને પાલવી શકે તેમ નથી. અમારા સાહેબ એ હોટેલમાં રહેવાના ને ખાવાના મહિનાના સાડાચારસો રૂપીઆ આપે છે, એટલે રોજના પંદર રૂપીઆ થયા. એ આપણને કેમ પાલવે? એટલે એવી હોટેલો ગમે તેટલી સારી હોય, તો પણ તે આપણી સ્થિતિને બંધબેસતી થઈ શકે તેમ નથી. એટલે એવી હોટેલોનાં વખાણમાં કે તેની આશામાં રહી જઈએ, એમાં આપણું શું વળે? પણ એને બદલે આપણાં રસોડાં સાથે તો આપણને દરરોજનું કામ હોય છે, માટે આપણાં રસોડામાંથી

ગંદકી કેમ દૂર કરવી ? અને તેની સફાઈ કેમ વધારવી ? એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. બેશક ! મારે એટલું કબુલ કરવું જોઈએ, કે એ સુંદર હોટેલ જોયા પછી મને સફાઈના સ્વચ્છતાના અને સુંદરતાના વધારે સારા ખ્યાલો આવેલા છે અને આપણે જે ધુમાડાવાળાં સાંકડાં રસોડાંમાં જમવા બેસીએ છીએ, જ્યાં માખીઓ બણબણતી હોય છે, અને જ્યાં કોઈપણ જાતની વ્યવસ્થા કે સુંદરતા હોતી નથી, તેવે ઠેકાણે જમવા બેસીએ છીએ, તે બાબતમાં આપણે ખચિત સુધારો કરવો ઘટે છે. જો કે ઈશ્વરકૃપાથી અમારે ત્યાં તો એવું નથી કારણકે હું નાની ઉમ્મરથીજ સ્વચ્છતાને ચાહનારી છું. મને મારા બાપને ત્યાંથી એ જાતનું શિક્ષણ મળ્યું હતું, અને મારા પતિ પણ કેળવાયલા છે તેમજ અમારે ત્યાં આભડછેટનું લફરૂં બહુ ઓછું છે; એટલે બીજા ઓરડામાં જમવાનું રાખીએ છીએ. મારો એ ઓરડો સાધારણ રીતે સુંદર છે તેમાં કેટલાંક મજેનાં ચિત્રો છે, જમવાની થાળીઓ પાટલા ઉપર મૂકવામાં આવે છે, અને જમતી વખત અગરબતીની સુગંધ પેટાવવામાં આવે છે. જેમ કેટલેક ઘેર જીવડાંવાળા ગંધાતાં છાણનાં પોતણાં થાય છે, અને તેની ઉપર જંતુ વાળી જુની પત્રાવળીઓ સાફ કર્યા વિના એમને એમ મૂકાય છે, તે મરજાદીપણું અમારે ત્યાં નથી;-એટલે અમારે ત્યાં જમવાની બાબતમાં અને રસોઇ બનાવવાના રસોડામાં ઘણી સફાઈ રહે છે. છતાં પણ હોટેલની સફાઇ જોયા પછી સફાઈ સંબંધી મારા વિચારો વધારે આગળ વધેલા છે, એટલો મને લાભ થયો છે, એમ હું કબુલ કરૂંછું; પણ મારો આનંદ તો મારા રસોડામાંજ છે-કંઈ હોટેલમાં નથી. કારણકે હોટેલથી કાંઈ મારા કુટુંબનું ભલું થવાનું નથી, પણ મારા કુટુંબનું ભલું તો મારા ઘરના રસોડાથી થવાનું છે, માટે હું મારા રસોડાને વખાણું છું. અને હોટેલમાં જે સફાઈ હોય છે, જે સુંદરતા હોય છે, જે અદબ હોય છે, જે તત્પરતા હોય છે, અને જે વિવેક હોય છે, તે બધું હુ મારા રસોડામાં અને જમવાના ઓરડામાં લાવવા ઇચ્છું છું.

બહેનો! વસ્તુઓ તપાસવાની અને જોઇ પણ બે વસ્તુઓ-
ની સરખામણી કરવાની બાબતમાં મારી રીતિ એવી છે કે,
મારા કુટુંબને ફાયદો થાય, એવી બાબત કયી છે તે સામે
જોઉં છું, અને જે બાબતથી મારા કુટુંબને લાભ થાય તે
બાબતને હું શ્રેષ્ઠ સમજું છું. કારણ કે મારૂં ઘર એ મારી
દુનિયા છે અને હું કંઇ મારી જાતને માટે જન્મી નથી,
પણ હું તો મારા કુટુંબને માટે જન્મેલી છું; અને આ
બધી દુનિયા મારા ઘરના સુખ સારૂજ છે. આવી મારી ઘરની
અને મારા કુટુંબની ભાવના છે. માટે હું જે બાબતમાં મારા
કુટુંબનું હિત જોઈ શકું તે બાબતને હું પહેલો નંબર આપું
છું, અને જે બાબતમા મારા કુટુંબનું હિત ઓછું હોય, તેને
હું બીજો નંબર આપું છું. આ દૃષ્ટિએ જોઈને હું કહું છું
કે હોટેલો કરતાં મને મારા રસોડામાં વધારે ગમે છે.

(૧૩) ધાર્મિક બહેનો મને માફ કરે, તો હું કહેવાને
તૈયાર છું, કે મંદિરોમાં જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે,
તે કરતાં પણ જ્યારે મારા હૃદય મંદિરમાં જવાની મને તક
મળે છે; ત્યારે મને ઘણો વધારે આનંદ થાય છે. કારણ કે
બહારનાં મંદિરો કરતાં હૃદય મંદિરની કિમ્મત શાસ્ત્રોમાં ઘણી
વધારે કહેલી છે. અને આપણો જાતિ અનુભવ પણ એ વાત-
ની સાક્ષી પુરેછે. જો કે હું બહુ મંદિરોમા જતી નથી, કારણ
કે પહેલી વાત તો એ છે કે મને મારા કુટુંબની સેવા કરવામાં-
થી ફુરસદજ મળતી નથી. એટલે બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ જેમ
હરરોજ મંદિરોમાં દોડાદોડી કરે છે, અને દર્શન કરવાને નામે
ધામગપાટા મારાળી આવે છે, તેમ કરવા મને ફુરસદ હોતી
નથી. અને બીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં જેવા સારા માણસો
હોવા જોઈએ, તેવા સારા માણસો દેખાતા નથી, કોઈકજ
ઠેકાણે કોઇક સારો માણસ હોય તો એ જુદી વાત છે, બાકી
ઘણુ ભાગે તો ઘણાં મંદિરોમાં દુરથીજ પગે લાગવા જેવાં
માણસો હોય છે; એટલે ત્યાં જવાનું બહુ મન પણ થતું નથી.
અને ત્રીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં કંઇ ઉંચી ભાવનાઓ કે
ઉંચું જ્ઞાન મળતું નથી; પણ માત્ર ચાલતી આવેલી રીતો

પ્રમાણે એનું એજ હોય છે. પણ જેમ જેમ જમાનો બદલાતે જાય છે, અને નવાંનવાં તત્ત્વો આપણા વ્યવહારમાં તથા આ પણા સંસારમાં ભેળાતાં જાય છે તેવાં તત્વો આપણા મંદિરોમ આવતાં નથી, તેથી પણ મંદિરોની મીઠાશ ઓછી થતી જાય છે. પણ બહારનાં મંદિરોને બદલે હું જ્યારે મારા હૃદય મંદિરમાં ઊંડી ઉતરૂં છું, અને કાંઇક નવો વિચાર પકડું છું ત્યારે મને જે આનંદ થાય છે, તેનો સોમો ભાગ પણ મંદિરોમાં જવાથી મને થતો નથી. માટે હું કહું છું, કે આપણા દેવોનાં બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા અંતર મંદિરમાં મને વધારે આનંદ આવે છે.

બહેનો! બહારનાં મંદિરો મારફત જેટલો પ્રભુ પકડી શકાય છે, ત કરતાં હૃદયના ઉંડાણમાં ઉતરવાથી વધારે જલદી અને વધારે સહેલાઇથી પ્રભુને પકડી શકાય છે. અને બીજું મને એમ પણ લાગે છે કે, મંદિરની મૂર્ત્તિઓ આપણને જેટલો આનંદ આપી શકે, અગર મંદિરના ઉત્સવો આપણી જીંદગીમાં જેટલો રસ પુરી શકે, તે કરતાં આપણા હૃદયની પ્રેમની ભાવનાઓ અને જ્ઞાનની ભાવનાઓ આપણી જીંદગીમાં ઘણો વધારે રસ પુરી શકે છે, અને આપણને ઘણો વધારે આનંદ આપી શકે છે. માટે હુતો બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા હૃદયમંદિરનેજ :વખાણનારી છું. અને દિનપ્રતિ દિન એ મંદિરમાં વધારે વધારે ઉડું ઉતરી શકાય તો ઠીક, એમ ઇચ્છનારી છું. હું આશા રાખું છું કે મારા કહેવાની મતલબ તમો સમજી શકશો, અને મને નાસ્તિક માની લેવાની ભુલ જરાયે કરશો નહિ બહેનો! હજી ઘણી બાબતોમાં આપણી ઘણી બહેનોને બોલતે બોલતે બહુ ડરવું પડે છે. અરે! આપણી કમનસીબી તો જુઓ! કે આપણે બહુ છુટથી એક બીજાની સાથે પરસ્પર વિચારો પણ દર્શાવી શકતાં નથી. કારણકે જુદી જુદી બહેનોના જ્ઞાન વચ્ચે બહુ ભારે અંતર રહેલો હોય છે, અને આપણે સૌ લોકલાજથી બહુજ ડરનારાં છીએ, એટલે આપણી ઘણી વાતો કહેતાં આપણને બહુ સંકોચ લાગે છે. કારણકે આપણે કાંઇક જુદા હેતુથી જુદાજ હેતુમાં

વાત કરતાં હોઈએ અને તેનો અર્થ સામાન્ય લોકો કે અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ કાંઈનો કાંઈ ઓર કરી નાંખે છે. એમ ન થાય માટે બોલતાં બહુ ડરીડરીને શબ્દો વાપરવા પડે છે, અને નાછુટકે એમ કરવું પડે છે. પોતાનું હૃદય ખોલવાની બાબતમાં પણ એમ કરવું પડે, અને પોતાનાં ભાઈબહેનોના આગળ વાત કરવામાં પણ એમ કરવું પડે, તેને હું કમનસીબી–દુર્ભાગ્ય કહું છું અને હૃદયમંદિરની અને બહારના મંદિરોની સરખામણીની વાત પણ એવી નાજુક છે, માટે એ સમજવામાં ખોટી ભુલ ને ગેરસમજ ન થાય, તેટલા સારૂ મારે આટલો ખુલાસો અત્રે ખાસ કરવો પડયો છે.

(૧૪) બહેનો! આજે હું તમારી આગળ જ્યારે ઘરના પ્રેમની અને કુટુંબસ્નેહથી વાતો કરવા બેઠી છું; ત્યારે તો હવે હું તમને ખુલ્લા દિલે ઘણી વાતો કહીશ. એમાં કેટલીક વાતો તમને બહુ સામાન્ય લાગશે, અને કેટલીક વાતો વિશેષતાવાળી લાગશે. છતાં પણ એ બન્ને પ્રકારની વાતો મારી જીંદગીમાં રસપુરવાનું અને મારી જુવાનીને જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે, માટે એ બન્ને પ્રકારની વાતો હું તમને કહીશ 'માગ્યો ત્રાગ્યો ને તાણયો તોડયો ભભકો કરવો–તેના આનંદ કરતાં મને મારા સાદા જુના છાયલમાં વધારે આનંદ થાય છે' જો કે મારા વરની સ્થિતિ સાધારણ છે, એટલે મને કોઈ દહાડો લુગડાંઘરેણાંમાં મુશ્કેલી ભોગવવી પડતી નથી, તેમ બાલાપુલી કરવાનું પણ મને પાલવતું નથી, એટલે હું મધ્યમ સ્થિતિમાં મારો ઘરસંસાર ચલાવ્યા કરી, તેમાંજ આનંદ માનું છું એટલે ઘણી સ્ત્રીઓ જુદેજુદે પ્રસંગે પોતાનાં સગાંસ્નેહીઓનાં લુગડાં ઘરેણાં માગી લાવીને પહેરે છે, ને બીજાઓને ખોટો ભભકો બતાવી તેમાં આનંદ સમજે છે, તેવું મારે કરવું પડતું નથી; એટલુંજ નહિ, પણ બહારની માગી લાવેલી ચીજો મને આનંદ આપી શકતી નથી. એક વખત ઘણા વરસ ઉપર મારી જેઠાણીએ પોતાની નવી સાડી મને પરાણેપરાણે પહેરાવી હતી, પણ એ પહેરવાથી તો મારા મન ઉપર ઉલટો બોજો થઈ પડયો હતો, કારણકે મને તો લાગતું હતું, કે ક્યારે

હું એ સાડી ઉતારી નાખું, ને તેને પાછી સોંપી દઉં? એમ ડાઘ પડી જશે તો ! અને કંઈ ખરાબ થઈ જશે તો, આખી જીંદગીનું મેહેણું રહી જશે. આવાઆવા વિચારોને લીધે પહેર્યા પછી ઉલટો મને બહુ ત્રાસ થયો, માટે હું કહું છું માગીત્રાગી વસ્તુઓના આનંદ કરતાં મને મારા ઘરની ભાગ ત્રુટી વસ્તુઓથી પણ વધારે આનંદ મળે છે. કારણ મેં તમ કહેલુંજ છે કે હું તો સ્વાર્થી છું. માટે જે મારૂં હોય મા ઘરનું હોય કે મારા કુટુંબના સુખનું હોય, તેજ વાત મ સૌથી સારી લાગે છે. અને એ સિવાયની બીજી બધી બાબતે મારે મન તો બીજા નંબરની છે. કારણકે "દુનિયાને માટે કાં મારૂં ઘર નથી, પણ મારા ઘરને માટે દુનિયા છે." એમ માનુંછું ને એવીજ ભાવનાઓને કેળવું છું. એટલે મારાં જુ છાયલ મારાં જુનાં હાંડલા અને મારાં જુનાં સુંથીઆંને સા રણી સુદ્ધાં પણ મને આનંદ આપી શકે છે. અને એવી વસ્ એમાંથી મને આનન્દ મળે છે, તેટલો આનંદ માગ્યોત્રાગ્ ભભેકો મારવાથી મને મળતો નથી. અને આવી ભાવનાએ આપણી ઘણી બહેનોના હૃદયમાં જામી જાય, તો તેઓને કેટલે બધો ફાયદો થઇ જાય ? અને તેઓના જીવનમાં કેટલી બધ મીઠાશ આવી જાય ? એનો ખ્યાલ કરતાં પણ મને તો ત્યાનંદ થાય છે.

(૧૫) ઘણી કુંચીઓનો સુંદર દેખાય તેવો ઝુમખો ચાંદી સાંકળામાં કેડે ખોસીને ફરવાથી જે આનંદ થાય, તે કરત મારાં સ્નેહીઓને રીઝવવાની કે મારાં કુટુંબીઓને સુખી ક વાની કોઈ કુંચી મળી જાય છે, ત્યારે મને વધારે આનંદ થા છે. કારણકે **મારી જીંદગી મારા કુટુંબના સુખ માં** છે; માટે મારો આનંદ તો મારા કુટુંબને સુખી કરવામાંજ એ સારૂ કુંચીના ઝુમખાનો આનંદ ગોતવાને બદલે હું તો મા સ્નેહીઓને સુખી રાખવાની કુંચીઓ શોધ્યા કરૂંછું. તેથી પ ણામ એ થાય છે, કે એવી કુંચીઓ મને મળ્યાજ કરે કારણકે જેવી ભાવનાઓ હોય તેવું ફળ થાય છે. અને મા સગાંઓ ખુશી ને સુખી થાય, એટલે તેમનો એ આનંદ જે

જોઇને મને પણ અંતરનો આનંદ મળતો જાય છે, અને તેથી મારા શરીરમાં નવી ભભક આવતી જાય છે, નવી વિજળી આવતી જાય છે, નવી તંદુરસ્તી મળતી જાય છે અને કામ કરવાનો નવો ઉત્સાહ-ઉમંગ આવતો જાય છે; તેથીજ મારી જુવાની જળવાયલી રહે છે. માટે રમાબહેન! હું તમને ખુલ્લા દીલે તદ્દન સાચેસાચી (મોંરખી નહિ) વાત કહું છું, કે મારા કુટુંબની સેવા કરવા માટે મારે જે ઉદ્યોગી જીવન ગાળવું પડે છે, તેને લીધેજ મારી જુવાની જળવાઈ રહેલી છે. માટે હું તો મારી બહેનોને મારી દીકરીઓને મારી ભત્રીજીઓને મારી ભાણેજોને મારી પાડોશણોને અને મારા સહવાસમાં આવનારી બીજી બધી બહેનપણીઓને બહુ ભાર મૂકીને મૂખ્ય કરીને એજ વાતો શિખવું છું કે, જો તમારે તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તમારી તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તમારા કુટુંબને સુખી કરવું હોય, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી પ્રભુને રાજી કરવા હોય, ને મોત સુધારવું હોય; તો તમારું ઘર સુધરે અને તમારૂં કુટુંબ સુખી રહે તેમ કરજો. એજ સ્ત્રીઓની જીંદગીની મોટામાંમોટી, સહેલામાંસહેલી, અને ઉંચામાંઉંચી ફરજ છે, અને એજ એના સ્વભાવને બંધબેસતી બાબત છે. એટલે કુટુંબસ્નેહના લહાવા લેવામાંથી સ્ત્રીઓ એટલો બધો આનંદ મેળવી શકેછે. જો કે બીજાં ઘણાં કામોમાંથી ઘણી જાતનો આનંદ મેળવી શકાય છે, એમાં કાંઇ શક નથી, પણ એ બધા આનંદ બીજા નંબરના છે; અને કુટુંબસેવામાંથી તથા કુટુંબસ્નેહમાંથી મળતો આનંદ સ્ત્રીઓને માટે સૌથી સરસ પહેલા નંબરનો છે, કારણ કે એ સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનો કુદરતી આનંદ છે, એ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો આનંદ છે; એટલે એ આનંદની બરોબરી બીજા તાણીતુશીને ને મેળવેલા આનંદો-લાચારીથી પરાણે પ્રાપ્ત કરેલા આનંદો, કે સંયોગોથી આવી મળેલા આનંદો થતા નથી; એ કાંઈ કુદરતી આનંદો જેવા થઇ શકે નહિ. માટે જુવાની જાળવવાની કુંચીજ એ છે, કે કુટુંબસ્નેહ વધારવો કુટુંબસ્નેહ

વધારવો !! કુટુંબસ્નેહ વધારવો !!! એ સિવાય મારે બીજું કાંઇપણ કહેવાનું નથી–એમ કહી યશોદાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

એ પછી રમાબાઈએ યશોદાબાઈના કુટુંબસ્નેહનાં વખાણુ કર્યાં, ત્યારબાદ ગોપિકાબાઇએ યશોદાબાઇને પૂછ્યું કે, તમારી ભત્રીજીનું લગ્ન વારૂ કેટલા વરસ ઉપર થયું હતું ? આ તેમને પહેલોજ પુત્ર છે કે ? એ સાંભળીને યશોદાબાઇએ કહ્યું કેઃ–મારી ભત્રીજી મધુમતીનું લગ્ન ચૌદવરસની હતી, ત્યારે થયું હતું, પણ એ પછી છ મહિનામાં તેનો પતિ પ્લેગમાં ગુજરી ગયો, ત્યાર પછી ત્રણ વર્ષે ગઇ સાલ તેનું પુનર્લગ્ન કર્યું, તે પછી આ છોકરો તેને અવતરેલો છે.

એ સાંભળીને ગોપિકાબાઇ બહુ અજબ થઈ વિચારમાં પડી ગયાં, કારણકે તેમને તો લાગ્યું કે, યશોદાબાઈ જેવી કુટુંબસ્નેહની મહત્તા સમજનારી બાઇ પોતાને ઘેર પોતાની ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કરાવે ? એ તેના મનમાં મોટી ગડ-મથલ ચાલી રહી હતી, એ વાતને તે દાબી શકી નહિ, તેથી તેણે કહ્યું કેઃ–યશોદાબાઇ પુનર્લગ્ન કરવાથી કુટુંબસ્નેહ ઓછો થઈ જાય છે, અને લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડી જાય છે, એમ ઘણાએ સારા સારા માણસોનું માનવું છે, તેથી પુનર્લગ્નની જરૂર સમજ્યા છતાંપિ તેઓ એ બે કારણને લીધે પુનર્લગ્નની વિરૂદ્ધમાં રહે છે; અને તમે તો કુટુંબસ્નેહનાં આદર્શ–નમુના રૂપ છો, છતાં પણ તમે તમારી ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કર્યું ? એ વાત મને સમજાતી નથી, માટે એનો ખુલાસો કરો તો સારૂં.

ત્યારે યશોદાબાઇએ કહ્યું કેઃ—હું કુટુંબસ્નેહની મહત્તા સમજુછું, માટેજ એ સ્નેહને ખીલવવા ખાતરજ અને એ સેવાનું સુખ આપવા માટેજ મેં મારી વસંતનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. કારણ કે મારા પોતાના જીવન ઉપરથી હું જોઇ શકુંછું, કે સ્ત્રીઓનું જીવન પ્રેમમય છે, અને કુટુંબસેવા માટેજ સ્ત્રીઓનો અવતાર છે. એ વાત જ્યારે તેઓના હાથમાંથી જાય, ત્યારે તેઓનું જીવન રસવગરનું ફીકું–મોળું થઇ પડે છે. અને યાદ રાખજો કે જેટલી જાતના અધર્મ કે પાપ થાય છે, તે બધાં રસવગરનું જીવન ગાળવાને લીધેજ થાય છે. કા-

રણકે જ્યારે જીંદગીમાંથી રસ ચાલ્યો જાય, ત્યારે બીજો નવો રસ મેળવવાસારૂ સ્વાભાવિકતા તરફ વળવાની ઇચ્છા થાય છે. અને પોતાના કુદરતી સ્વભાવ પ્રમાણેની સ્વાભાવિકતાનો માર્ગ ન મળે, તો પછી અંતે લાચારીથી માણસો અવળે રસ્તે ચઢી જાય છે, કારણકે તેઓને આનંદ જોઈએ છે. એ આનંદ તેઓને સ્વાભાવિક રીતે ન લેવા દ્યો, તો તેઓ કૃત્રિમ રીતે ખોટે રસ્તે આનંદ મેળવવા ચાહે છે, અને તેમ કરવા જતાં તેનાથી ફરજીઆત રીતે પાપ પણ થઇ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી બહેનોને મૂકીએ, એ કંઇ ઠીક કહેવાય નહિ, માટે એ કરતાં તો સ્ત્રીઓને સ્વાભાવિક પ્રેમધર્મમાં રાખવી અને કુટુંબસ્નેહમાં જોડી દેવી, એ મને વધારે ઠીક લાગે છે, માટે મેં મારી વસંતને પુનર્લગ્ન કરાવેલ છે. તે તો એ વખતે લોકાચાર સામે જોઈને ના પાડતી હતી અને કહેતી હતી, કે મારા નસીબમાં સુખ હોત, તો મારો જુવાન વર શા માટે આમ ગુજરી જાય ! પણ મેં તેને સમજાવીને કહ્યું કેઃ—બહેન ! એ તારા વિચારો હજુ કાચા છે, તને વાગેલા ઘાનું દુઃખ તારા મનમાં રહેલું છે, માટે તું હાલ ના પાડે છે, પણ થોડા વખત પછી તારી સ્થિતિ બદલાશે ત્યારે તારી વૃત્તિ એવી ને એવી રહી શકશે નહિ; માટે ડાહી થઇ હમણાથીજ એક ખીલે બંધાઇ જવું એ સારી વાત છે. અને હવે તો તે પણ કબુલ કરે છે, કે કાકી તમે મારી જીંદગી સુધારી છે, નહિ તો હું રોઈ રોઇને દુઃખી થઈ જઈ કદાચ પાપમાં પડીને મરી પણ જાત, એમાંથી બચાવી તમે મને નવો અવતાર આપ્યો છે–એમ કહું તો ચાલે. આવી રીતે હવે તેને લાગે છે, અને એથી મને મારી મહેનત સફળ થએલી જોઇને તથા મારી દીકરીનું દુઃખ જઈ સુખ થયેલું જોઇને ઘણો આનંદ થાય છે.

ગોપિકાબાઇ મારી દીકરી દુઃખી રહે, મારી દીકરી આંસુ પાડતી રહે, મારી દીકરી અસંતોષી રહે અને મારી દીકરી હમેશાં એક પ્રકારે ભુખીને ભુખી રહે, ને નિસાસા નાંખ્યાજ કરે; તે હું જોયા કરૂં એ મારો કુટુંબસ્નેહ કહેવાય કે હું તેને ઠેકાણે પાડીને સુખી થએલી જોઉં, એ મારો કુટુંબસ્નેહ

કહેવાય મારી જીંદગીનો હેતુજ એ છે કે, મારા કુટુંબનું સુખ વધારવું, અને તેમ છતાં મારી ભત્રીજી આખી જીંદગી સુધી દુઃખી રહે, આંસુ પાડયા કરે ને નિસાસા નાંખતી રહતી રહે, તો મારા કુટુંબને સુખ કરવાનો મારો હેતુ પૂર્ણ થએલો કેમ ગણાય? હવે મારી વસંત પોતાના બાળકને જોઈને કેવી રાજી થાય છે! અને પોતાના વર જોડે ફરવા જાય છે, ત્યારે કેવી ખુશી થાય છે! એ ચિત્રો તમે જોયાં છે! ચંદન બહેન! જરા બહેનનો પહેલાનો ફોટો તો લાવો! એટલે ચંદનબહેન ફોટો લઈ આવી, તે ફોટો તેણે સૌને બતાવ્યો, અને વિધવા અવસ્થાનો એક ફોટો હતો, તે પણ સાથેસાથે બતાવ્યો, અને એ બન્ને સ્થિતિમાં કેટલો બધો તફાવત છે, એ વાત બરાબર સમજાવીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કેઃ—હવે મને કહો, કે જે સ્ત્રીઓની અંદર કુટુંબપ્રેમ હોય, અને જે સ્ત્રીએ પોતાના કુટુંબના સુખ માટેજ અવતાર લીધેલો હોય, તથા જેને પહેલું પોતાનું કુટુંબસુખ અને પછી દુનિયા, એવો જેનો સિદ્ધાંત હોય; તે સ્ત્રી પોતાની દીકરીને આખી જીંદગી સુધી રોતી રાખવાનું કામ સ્વીકારે, કે તે સુખી થાય એવા ઉપાયો આદરે? બોલો! એ બેમાંથી તે શું કરે? હવે મને કહો, કે મારે માટે ઉત્તમ રસ્તો કયો? મારી ભત્રીજીને ખુણામાં બેસી આંસુ સારતી જોયા કરવી તે? કે એને એના વર અને એનાં છોકરાંઓ સાથે આનંદ કલ્લોલ કરતી જોવી તે? મને તો તેને આનંદ કરતી જોવી એ રસ્તો જ સારો–ઉત્તમ લાગે છે, માટે મેં તો મારે તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે, અને હું જોઉ પણ છું કે એથી તેનો આત્મા સંતુષ્ટ થયો છે. તેનું આ સુખ જોઇને હું પણ સુખી થાઉછું, મારા કુટુંબને સુખી કરવાને ખાતરજ મેં તો મારી ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કરેલું છે.

ગોપિકાબાઇ આપણે બધાં પવિત્રતાથી વૈધવ્ય પાળવાની અને પુનર્લગ્ન ન કરવાની વાતો કરીએ એ ઠીક છે પણ એવી અલેલટપુપણે વાતો કરવી એ જુદી વાત છે, અને સમજણપૂર્વક વાતો કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રકૃતિના નિયમો સમજીને વાતો કરવી, જનસ્વભાવ સમજીને વાતો કરવી, અને

સ્ત્રીઓના હૃદયનું હાર્દ-રહસ્ય સમજીને વાતો કરવી, એ જુદી વાત છે; અને લોકાચારના રિવાજોને ખાતર ઘણો વખત થયાં ચાલતી આવેલી વાતો કરવી, એ જુદી વાત છે. આપણે બ્રહ્મચર્યવ્રત અને પતિવ્રતની બહુ મોટી મોટી વાતો તો ઘણી સાંભળીએ છીએ, પણ શિવ, બ્રહ્મા અને વિષ્ણુ જેવા મહાસમર્થથી તો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાયું નથી, એવું પુરાણોમાં કહેલું છે તે તમે સૌ જાણો છો; એટલે અત્રે એનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. એતો ભગવાન હતા, એમ માનીને કદાચ તેમની વાત જવા દેવી હોય, તો દેવોની સામે જુઓ, દેવોના રાજા ઈંદ્રથી પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાયું નથી, તેઓએ પણ ગૌતમપત્ની અહલ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરી હતી. અને બીજા ઘણાએ દેવો પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકયા નથી, એ વાત આપણે પુરાણોથી જાણીએ છીએ. એ પછી જંગલમાં રહેનારા ને કંદમૂળ તથા ફળફુલ ખાનારા ઋષિમુનિઓની સામે પણ જુઓ ! તો પારાશર વગેરે ઋષિઓ પણ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકયા નથી. ત્યારે હાલના મોજશોખના વખતમાં, હાલના પ્રવૃત્તિના યુગમાં, હાલના છુટાપણાના જમાનામાં, અને હાલના નવીનવી જાતના કાયદાઓના કાળમાં, આપણી જુવાન વહુ દીકરીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે, સત્ય બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે, મન વચન અને કર્મનું બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે; એ શું બનવાજોગ છે ? મને તો લાગે છે કે એ કદિ પણ બનવાજોગ નથી. હઠ કરીને કે દુરાગ્રહ કરીને કદિ કોઇ શરીરને બચાવવાનું જરાતરા બ્રહ્મચર્ય પાળે એ જુદી વાત છે, પણ એવું એક અંગી જરાક જેટલું બ્રહ્મચર્ય પાળ્યાથી કાંઇ ખરૂં ફળ મળતું નથી, કારણકે શરીરથી કદિ બચાય, પણ મનથી, બુદ્ધિથી, ઈચ્છાથી, વાણીથી અને અંતરના ભાવથી બચી શકાતું નથી. એટલે એ બધી વસ્તુઓની આગળ એકલા શરીરથી બચવાની કિંમત કાંઈ બહુ મોટી નથી. અને તેમ છતાં એવા અધુરા બ્રહ્મચર્ય માટે આખી જીંદગી સુધી આપણી જુવાન વિધવા વહુ દીકરીઓને રોતી રાખવી, અને તેઓને કઢંગા સંજોગોમાં મૂકવી તથા તેઓને પાપ કરવાની ઇચ્છા થાય એવા સંજોગોમાં મૂકવી, તે કરતાં મને તો તેઓનું

પુનર્લગ્ન કરવું એ વધારે ઠીક લાગે છે. મારો કુટુંબસ્નેહ તો મને કહે છે, કે મારી વસંતને સુખી કરવા માટે મારે તેનું પુનર્લગ્ન કરવુંજ જોઇએ. તેથી મેં પાસે રહીને તથા આગ્રહ કરીને તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે.

ગોપિકાબાઇ ! એ વાત ખરી છે, કે સ્ત્રીઓને મન વાળવા માટે પુનર્લગ્ન સિવાય બીજા પણ કેટલાક રસ્તાઓ છે. જેમકે પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવું, અગર ભક્તિના કામમાં લાગી જવું; પણ યાદ રાખજો કે એ સ્ત્રીસ્વભાવના સ્વાભાવિક રસ્તાઓ નથી, એ તો લાચારીના ઉપાય છે. સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ પોતાની મેળે અંદરથી માગે, તેવા એ ઉપાયો નથી. કારણકે સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ તો પોકારીને પતિપ્રેમજ માગે છે, કુટુંબસ્નેહજ માગે છે, એ સિવાયની બીજી જે કાંઇ વસ્તુઓ કે બાબતો તેઓને જોઇએ છે, તેનો નંબર ઉતરતો છે; અને બીજું જે કંઈ જોઇતું હોય, તો તે પોતાના પ્રેમને પુષ્ટ કરવા માટેજ જોઇએ છે. કારણકે સ્ત્રીઓ પ્રેમનો અવતાર છે, અને જગતમાં પ્રેમ વધારવા માટેજ સ્ત્રીઓનો જન્મ છે, એટલે પ્રેમ સિવાય તેઓને કદાપિ તૃપ્તિ મળી શકેજ નહિ. માટે મારી ભત્રીજી પ્રેમીલી જીંદગી ગાળી શકે, પ્રેમનો આનંદ લઈ શકે, અને તેને જોઇજોઇને મારૂં કુટુંબ સુખી થઈ શકે, તે માટે મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. કાંઇ કુટુંબસ્નેહ ઓછો થાય, અગર લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડે, તે સારૂં કાંઈ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું નથી; પણ મારા કુટુંબસુખને ખાતરજ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. માટે મારા આ વિચારોમાં જો કાંઈ ભુલ થતી હોય, તો મને સમજાવજો, એટલે હું ખુલાસો કરવા અગર મારા વિચારો બદલવાને તૈયાર છું. પણ ગોપિકાબાઈ કે રમાબાઇ કોઇ તેનો ખુલાસો કરી શકયાં નહિ, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઇ. એ પછી મીઠાઈ તથા દૂધ અને પાનસોપારી લઇ સૌ રવાનાં થયાં

૮. સૌન્દર્ય જાળવવાના ઉપાયો કરવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું. સ્ત્રીઓની અંદર તે રૂપનો ભંડાર ને ઉત્તમ નમુનો હતી. વંશપરંપરાની ખાનદાની અને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ તેના રૂપને ખીલવવામાં મદદ કરતી હતી. રાજકુટુંબોમાં કોઇકોઇ ઠેકાણે જે અપ્રતિમ અદ્ભુત સૌન્દર્યના નમુનાઓ નજરે પડે છે, તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી હતી. એના ચહેરામાં એટલી બધી નમણાઇ હતી, અને તેના શરીરના ઘાટઘટપમાં એટલી બધી સૌન્દર્યની સરખાઈ હતી, કે એ જોઇને કોઈપણ માણસને અજાયબી લાગ્યા વિના તથા આકર્ષણ થયા વિના રહે નહિ. દુનીયામાં કોઇ કોઈ વખત પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સૌન્દર્યનો અંબાર-ઢગલો ઉતારે છે. સૌન્દર્યનો ભંડાર ઉતારે છે અને સૌન્દર્યનો જીવતો જાગતો પ્રત્યક્ષ નમુનો ઉતારે છે; તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી એક હતી.

રાણી રૂપવતીના જુદા જુદા અવયવોના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવાનું કાંઈ આપણાથી બની શકે તેમ નથી એ માટે તો કાદમ્બરીના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ બાણ જોઇએ, શાકુન્તલાના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ કાલિદાસ જોઇએ, અને દમયન્તીના સૌન્દર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ પ્રેમાનંદ જોઇએ; તેમ રાણી રૂપવંતીના રૂપનું વર્ણન કરવા માટે કોઇ ખાસ અદ્ભુત શક્તિવાળો રસિક કવિ જોઇએ. એવો કોઈ કવિ આપણને મળી જાય, તોજ તેના રૂપનો ખરો ખ્યાલ આપણને આવી શકે, પણ આજના જમાનામાં તો એવો કવિ મળવો મુશ્કેલ છે, માટે ટુંકામાં એટલુંજ કહેવાનું કે રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું.

રાણી રૂપવંતીને પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અદ્ભુત રૂપ આપ્યું હતું એટલુંજ નહિ, પણ ઘણાં વર્ષો સુધી તેનું એ રૂપ જળવાઈ પણ રહ્યું હતું. સાધારણ રીતે ૩૫ વર્ષની ઉમર પછી ઘણી સ્ત્રીઓનું રૂપ ઓછું થવા લાગે છે, ને ઘડપણનાં

ચિન્હો દેખાવા લાગે છે, પણ પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉમરે પણ હજી જાણે રાણી રૂપવંતી ૨૫ વર્ષની ઉમરની ભરજુવાન યૌવના હોય, તેવી સુંદર ને જુવાન દેખાતી હતી. એ જોઈને તેને મળવા જનારી બીજી રાણીઓ તથા શેઠાણીઓ તો અજબ થતી હતી, અને કોઇ કોઇ તો તેને પૂછ્યા વિના રહી શકતાં નહિ કે રાણી સાહેબ! આપનું રૂપ આવું જળવાયેલું રહે છે, તેનું કારણ શું? ત્યારે તે કહેતી કે, સૌન્દર્યને જાળવવાથી જુવાની જળવાએલી રહે છે. પણ આ વાત ઘણી સ્ત્રીઓને ગળે ઉતરતી નહિ, એટલે તેઓ એમ કહેતી કે, રાણી રૂપવંતીને ઘણી જાતનું બહુ સુખ છે, માટે તેની જુવાની જળવાએલી રહે છે. કોઇ એમ કહેતી કે, એને શરીરની સેવા દેવી છે, માટે એનું રૂપ એવું ને એવું રહે છે. ગરીબ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એને ખાવાપીવાની સગવડ ને કોઇ જાતની ફીકર નહિ તેથી તેનું રૂપ એવું ને એવું રહી શકે છે. કોઇ એમ કહેતી કે, રાણી રૂપવંતી પોતાનું રૂપ વધારવાની દવાઓ ખાધા કરે છે તેથી તેનું રૂપ કાયમ રહે છે. અને કોઇ એમ કહેતી કે એની ઉપર ભગવાનની કૃપા છે તેથી તે રૂપાળી રહે છે. આવી આવી લોકોમાં ઘણી ઘણી વાતો થયા કરતી હતી, અને એ બધી વાતો સાંભળીને રાણી રૂપવંતી મોઢું મલકાવ્યા કરતી હતી, પણ મનમાંથી એમ સમજતી હતી કે, જુવાનીને જાળવવાની કળા તો કાંઇક જુદીજ છે. એ પછી એક વખત રાણી રૂપવંતીની વર્ષગાંઠ હતી તથા એજ વખતે તેના કુંવરનાં લગ્ન હતાં, તેથી તેને ત્યાં પરદેશનાં પણ ઘણાં મહેમાનો આવેલાં હતાં. તે વખતે રાણી રૂપવંતીને મુબારકબાદી આપવા માટે રાજકુટુંબની તથા બીજી શેઠશાહુકારોની સેંકડો સ્ત્રીઓ આવેલી હતી, તે સઉએ રાણી રૂપવંતીને પોતપોતાની તરફથી ભેટો ધરી અને રાણી રૂપવંતીએ પણ સૌનો સારી રીતે આદરસત્કાર કર્યો તથા સૌની યોગ્યતા પ્રમાણે બક્ષીસો પણ આપી. એ પછી નગરશેઠનાં શેઠાણીએ રાણી રૂપવંતીને કહ્યું કેઃ—આજે આપની સુડતાલીસ-૪૭મી વરસગાંઠ છે, છતાં પણ આપનું સૌંદર્ય એવું ને એવું રહ્યું છે,

અને આપની જુવાની બહુજ સારી રીતે જળવાઇ રહી છે, તેનું કારણ શું છે? એ અમને સમજાવવાની કૃપા કરો.' જુઓને ! મારાં લગ્ન આપના આશ્રય નીચેજ થયાં હતાં, એ હજી જાણે કાલ સવારની વાત હોય તેમ મને લાગે છે. મને યાદ છે કે, મારા પિતાજી સ્વર્ગવાસી થયા ત્યારે મારી ભલામણ રાણાસાહેબને કરી હતી, તેથી મારાં લગ્ન વખતે બધી ધામધુમ આપના મારફતેજ થઇ હતી. કારણકે અમે સાત પેઢી થયાં આપના રાજ્યનું અન્ન ખાઇને મોટાં થયાં છીએ,' અને અમારા બાપદાદાઓએ આપના બાપદાદાઓની નોકરીમાં જીવન ગાળેલાં છે, એટલે આપણો સંબંધ વંશપરંપરાનો છે. તેથી મારાં લગ્ન વખતે આપ પધારેલાં હતા, અને મારી માને આપની તરફથી ઘણી મદદ મળી હતી. એ વાતને આજે બાવીસ વરસ થઇ ગયાં છે, પણ એ છેલ્લાં બાવીસ વરસમાં હું તેા અરધી ઘરડી થઇ ગઈ છુ. ઈશ્વરકૃપાથી મારે ત્યાં પણ કોઇ જાતની ખોટ નથી, જોઇએ તેટલું ધન છે, ધણીનો પ્રેમ છે, છોકરાંછૈયાંનું સુખ છે, અને ગજા પ્રમાણે લાંબો હાથ કરવાનું પણ બની શકે છે, છતાં પણ મારી પાંત્રીસ વરસની ઉમ્મરે હું અરધી ઘરડી થઇ ગઈ છું. આપના રંગમહેલની સીડી ચઢતાં તેા હું થાકી જાઉછું, તેથી અહીં આપની પાસે આવવાની વારેવારે મનમાંથી ઇચ્છા થવા છતાં પણ હું આવી શકતી નથી. ૩૫ વર્ષની ઉમ્મરમાંજ મારા તો આવા હાલ થઇ ગયા, અને આપની સુડતાલીસમી વરસગાંઠ છે, છતાં પણ જાણે પચીસ વરસની ઉમ્મરનાં હો, તેવાં આપ જુવાન ને ખૂબસુરત દેખાઓછો તેનું કારણ શું? એ સમજાવવાની કૃપા કરો, આજે એ માટે બહુ અનુકૂળ તક છે. આટલી બધી બાઇઓને એ લાભ મળી જશે, માટે આજે તેા એ ભેદ ખુલ્લો કરવાની કૃપા જરૂર કરો.

ત્યારે રાણી રૂપવંતીએ કહ્યું કેઃ– શેઠાણીજી, એમાં ભેદ જેવું કે છુપાવવા જેવું કંઈજ નથી. હું તો માત્ર એટલુંજ જાણુંછું કે, મારા સાંદર્યને જાળવવા માટે હું અતિશય કાળજી રાખુંછું, અને સૌંદર્યને જાળવવાના જે જે કુદરતી નિયમો

છે તે પાળું છું,' તેથી મારી જુવાની જળવાઈ રહે છે. જેમ કે, જ્યારે મને કોઈ જાતનાં ફુલ કે અત્તર સુંઘવાની મરજી થાય, ત્યારે હું વિચાર કરૂં છું કે, એ સુગંધની મારી પ્રકૃતિ ઉપર અને મારા સૈાંદર્ય ઉપર શી અસર થશે? અને તેમાં મને લાગે કે, એ ફુલ સુંઘવાથી કે એ અત્તર વાપરવાથી મારૂં સૈાંદર્ય જળવાઈ રહેશે, તેા હું તે ચીજ વાપરૂં છું. મને ખબર પડે કે, એ ચીજો વાપરવાથી તો સૈાંદર્યને નુકસાન થાય તેમ છે, તો હું કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરૂં નહિ. ભલે તે ગમે તેવી સારી ચીજ હોય, તો પણ શું થયું? ગમે તેવી રૂડી સોના જેવી વસ્તુથી પણ મારા સૈાંદર્યને હાનિ થાય તેમ હોય, તો એ વસ્તુને હું તજી દીધા વિના રહું નહિ. જેમકે કેટલીક જાતનાં ફુલોના હાર પહેરી રાખવાથી શરદી લાગે છે, અને ગળાની અવાજની નસો ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે તેથી અવાજ બેસી જાય છે. હવે જો મને એમ ખબર પડે કે, ગુલછડીના ફુલનો હાર પહેરવાથી અવાજ ઉપર માઠી અસર થાય છે, તો હું એ હાર પહેરૂં નહિ. જો કે મને એ ફુલ બહુ ગમે છે, અને તેની સુગંધી લેવાનું વારેવારે મન પણ થઇ જાય છે, છતાં પણ મારા અવાજનું સૈાંદર્ય ઓછું થાય એ મને કેમ પાલવે? માટે મને ગમતા હોય છતાં પણ એવા હાર હું ઝાઝીવાર પહેરૂં નહિ,

કેટલીક જાતનાં અત્તરો બહુજ તિક્ષ્ણ વાસવાળાં જલદ હોય છે, અને અતિશય ખુશબોદાર હોય છે, તેથી તેની બહેકબહેકમાં અંજાઇ જઇને મોટા ઘરની ઘણી સ્ત્રીઓ એવાં બહુ તેજ અત્તરો વાપરે છે, પણ મને તો અમારા વૈદ્યરાજે કહેલું છે કે, બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી આગળ જતાં સુંઘવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અને બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી લાગણીઓ ઉશકેરાયલી રહે છે, તેથી મગજ ઉપર એક પ્રકારનો વધારે પડતો બોજો પડે છે, અને તેમાંથી આગળ જતાં ધીમેધીમે સૈાંદર્યને નુકસાન થાય છે. માટે હું એવાં તેજ અત્તરો વાપરતી નથી, એટલે મારૂં સૈાંદર્ય જળવાઈ રહે છે. પણ હું જોઉં છું કે બીજી ઘણી રાણીઓ ને

શેઠાણીઓ એ પ્રમાણે વરતી શકતી નથી. તેઓ તો માત્ર ઉંચી જાતનાં અત્તરની સામેજ જુએ છે અને પોતાના અત્તરનાં વખાણ કેમ થાય-એટલીજ ભાવના રાખે છે. અથવા તો પોતાને જે ચીજ બહુ ગમતી હોય તેજ વાપર્યા કરે છે. પણ એ વસ્તુની પોતાના સૌંદર્ય ઉપર શી અસર થાય છે? તેની તો તેઓને કલ્પના સરખી પણ હોતી નથી, તેથી તેઓનું રૂપ બગડે છે અને મારૂં રૂપ જળવાયલું રહે છે.

હાલના વખતમાં કેટલીક જાતનાં નવાં નવાં તેલો નીકળેલાં છે તે તેલો ઘણી સ્ત્રીઓ વાપરે છે. કારણ કે એ તેલોમાં એક જાતની કાંઇક ખાસ સુગંધી હોય છે, એ તેલોમાં રંગોની મેળવણી હોય છે, અને એ તેલો ઉડી જાય તેવાં હોય છે, એટલે કપડાંમાં તેના ડાઘ પડતા નથી, તેથી એવાં તેલો ઘણી શેઠાણીઓ ને ઘણી રાણીઓ બહુ પસંદ કરે છે, પણ મને અમારા વૈદ્યરાજે તો શીખવેલું છે કે, એવાં તેલો વાપરવાથી માથાના વાળ જુવાનીમાંજ ધોળા-ઉજળા થઇ જાય છે, કારણ કે એ તેલોમાં ગરમીનાં તત્વો ઘણાં વધારે હોય છે, અને તેમાં વાળને નુકસાન કરે તેવા રંગો મેળવેલા હોય છે. તેથી થોડા દિવસ એ તેલો વાપરવાં સારાં લાગે, પણ અંતે તેથી સફેદ વાળ બની જાય છે, એટલે જુવાનીમાંજ ઘડપણ આવ્યા જેવું થાય છે. માટે હું તો એવાં તેલો વાપરતીજ નથી. કારણ કે મારા સૌંદર્યને નુકસાન થાય એવી ચીજો હું શા માટે વાપરૂ? આવી રીતે દરેક બાબતમાં હું મારા સૌંદર્યને જાળવું છું, તેથી મારી જુવાની જળવાયલી રહે છે.

કેટલીક જાતના સાબુઓ ઘણાજ સરસ દેખાય છે, સુગંધીવાળા હોય છે, અને તેથી ચામડી સુંવાળી થઈ જાય છે, એવું જાહેરખબરમાં લખેલું હોય છે; તેથી અંજાઇ જઇને લોકો એવી ચીજોની પાછળ લાગે છે અને એવા સાબુ વાપરે છે, પણ એથી પરિણામે ચામડીને નુકશાન થાય છે. કારણ કે બધી જાતના સાબુઓમાં ચોકસ જાતના ક્ષાર હોય છે, એટલે એ ક્ષાર ચામડીને આગળ જતાં નુકશાન કર્યા વગર રહે નહિ. છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનું રૂપ વધારવા માટે દરરોજ

દિવસમાં પાંચ સાત વખત સાબુથી પોતાનું મોઢું ધોયા કરે છે, અને નહાવામાં પણ જેમ બને તેમ વધારેમાં વધારે સાબુ વાપર્યા કરે છે, અને મનમાંથી પાછાં એમ ફુલાયા કરે છે કે અમે આટલો બધો સાબુ વાપરીએ છીએ; સાબુ વાપરીને તેઓ રાજી થાય છે! પણ એ સાબુની તંદુરસ્તી ઉપર શી માઠી અસર થાય છે ? એનો તો તેઓને સ્વપ્ને ખ્યાલ હોતો નથી.

અમારે ત્યાં એક સ્વામીજી મહારાજ પધાર્યા હતા, તેમણે એક વખત મને કહ્યું હતું કેઃ—બેટી! તું ફીકર કર્યા કરીશ તો તારૂં રૂપ જતું રહેશે, અને યાદ રાખ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ કૃપા કરી તને જે અનુપમ રૂપ આપેલું છે, તે રૂપ કાંઇ એમ ગુમાવી દેવા જેવી વસ્તુ નથી. એ મહાત્માને આમ કહેવાનો પ્રસંગ આવ્યો તેનું કારણ એ હતું કે, એક ખાનગી વાતથી તે વખતે મારૂં મન ઘણું દુખાયું હતું, તેથી હું રોતી હતી, અને એ વાતની ઘણી ફીકર કર્યા કરતી હતી. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, બેટી ! તું ફીકર કરીશ તો તારૂં રૂપ જતું રહેશે, અને રોયા કરીશ તો તારી આંખોના તેજને નુકશાન થશે. હવે તું કહે કે, તારી ફીકરની બાબત તારી આંખના તેજ કરતાં વધારે કીંમતી છે ? તારી આંખો કરતાં એ બાબત વધારે કીંમતી હોય તો ભલે તું રડયા કર, એમાં મને કાંઇ અડચણ નથી, પણ જો એ વસ્તુ નાની હોય અને તારી આંખોના તેજની કીંમત તને વધારે લાગતી હોય, તો તારે નહિ રોવું જોઇએ.

શેઠાણીજી! મહારાજની આ વાત સાંભળી મારી આંખો ઉઘડી ગઇ. કારણ કે હું જે બાબત માટે રોતી હતી તે બાબત તો સાવ નજીવી હતી, પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવ પ્રમાણે સહજ રોવું આવી ગયું હતું, અને પાપણમાં પાણી રાખવાની ટેવ પાડી દઇ છીએ તેને લીધે આંખમાંથી આંસુઓ ચાલ્યાં જતાં હતાં, બાકી એમાં કાંઇ એવી મુદ્દાની વાત નહોતી. લ્યોને ! હું તમને કહીજ દઉં, રાજાજી બહાર ગામ જવાના હતા, તે કહ્યું કે મને પણ સાથે તેડી જાઓ. તેમણે કહ્યું કે, હમણાં તેડી જવાનો જોગ નથી, તેથી હું રોતી હતી. આ

વાત ઘણા વરસો ઉપરની છે, મારાં લગ્ન થયાં તે વખતની છે. એ પછી ઈશ્વરની કૃપાથી હવે હું એવી બાબતોમાં રોતી નથી, કારણ કે જીંદગી કેવી અમૂલ્ય વસ્તુ છે? એ હવે મને સારી પેઠે સમજાઇ ગયું છે, અને જુવાની જાળવવાની કેટલી બધી જરૂર છે? એ વાત પણ મને બહુ સારી રીતે સમજાણી છે. તેમજ સૌંદર્ય એ કેવી અજબ જેવી ઉમદા વસ્તુ છે, તે પણ મને પૂરેપૂરૂ સમજાયું છે. માટે મારી આંખોનું તેજ ઘટે તેવી રીતે હું રોતી નથી, અને મારા મનનું સત્વ હરાઈ જાય તેવી ખોટીખોટી નાનીનાની ફીકરો હું હવે કરતીજ નથી. તેથી મારૂં રૂપ જળવાયલું રહે છે. અને રૂપનો સંબંધ સૌંદર્યની સાથે છે, તેથી રૂપ જળવાય એટલે તેની સાથે જુવાની પણ જળવાયલીજ રહે છે.

એક વખત મારી એક દાસીને મળવા તેની એક સગી આવી હતી, એ બાઈ બહુ કઢંગી બેડોળ-કુબડી હતી અને તે પોતાની ખુંધ ઉંચી કરીને ચાલતી હતી એટલુંજ નહિ, પણ ચાલતી વખતે તેનો એક હોઠ વાંકો થતો હતો અને એક આંખ ખેંચાતી હતી. તેનો એ દેખાવ જોઈને મને તો બહુ હસવું આવ્યું, અને તે ગયા પછી મારી દાસીના દેખતાં હું તેના ચાળા પાડવા લાગી, અને એ પ્રમાણે ખુંધ ઉંચીનીચી કરવા લાગી તથા હોઠ અને આંખ મરડવા લાગી. એ વખતે ત્યાં એક પંડિતાણી બેઠાં હતાં, તેમણે મને કહ્યું કે, રાણીસાહેબ મને માફ કરજો. પણ હું આપનું અન્ન ખાઉં છું અને આપ જ્યારેત્યારે મારી ઉપર મહેરબાનીનો વરસાદ વરસાવ્યા કરો છો, માટે મને કહેવાની રજા આપો કે, તમો કોઈના ચાળા પાડશો, તો ધીમેધીમે તમારા ચહેરા ઉપર પણ એવી જાતની, ચાળાની કરચલી પડી જશે, અને પ્રભુએ તમને જે બેહદ સૌંદર્ય આપેલું છે તે ઝાંખું પડી જશે. તમારા સૌંદર્યને જાળવવા માટે તો તમારે બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે- શું એમ જરા ગમત કર્યાથી સૌંદર્ય બગડી જશે? એતો બહુ નવાઇ જેવી વાત છે. ત્યારે તે પંડિતાબાઇએ કહ્યું કેઃ—રાણીસાહેબ,

શરીરની રચના એવા પ્રકારની છે કે, તેને આપણે જેવો ઘા આપવા માગીએ તેવો ઘાટ આપી શકીએ, અને આપણે જાતના ચાળાચસકા કરીએ, કે જે જાતના હાવભાવ રાખીએ તે પ્રમાણેના આપણા શરીરમાં ફેરફારો થયા કરે છે, અને ફેરફારો એટલા બધા સૂક્ષ્મપણે થાય છે, તથા એટલા બ અજાણતાં થાય છે કે એ સંબંધી આપણે તુરતમાં તો કાં વધારે જાણી શકતાં નથી, પણ આગળ જતાં તેની અસર જણાયા વિના રહેતી નથી. માટે જેઓએ પોતાની જુવાન જાળવવી હોય, પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તેમણે તે આવી બાબતોમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કે જે ટીપેટીપે સરોવર ભરાય છે, અને કાંકરેકાંકરે પાળ બંધાય છે તેમજ સૌંદર્ય પણ જુદા જુદા પ્રસંગોમાંથી જુદે જુદે રસ્ત આવતું જાય છે, અને એજ પ્રમાણે જુદેજુદે બારણેથી થોડુ થોડું નીકળતું જાય છે. કારણ કે સૌંદર્ય કાંઇ કોઇ એક ચીજને આધારે રહેલું નથી પણ અનેક પ્રસંગો તથા બધે અવયવોની સંપૂર્ણતામાં સૌંદર્ય રહેલું છે. અને કોઈપણ અવ યવ બગડે છે, ત્યારે તેનો ધક્કો બીજા દરેક ભાગને લાગે છે તેથી સૌંદર્ય ખંડિત થાય ત્યારે કાંઇ અમુકજ ભાગનું સૌંદય ખંડિત થઇને અટકતું નથી, પણ આખા દેહ ઉપર તેન થોડી ઘણી અસર થાય છે. માટે જરાક પણ સૌંદર્ય બગડે એવું ન થવું જોઇએ, અને તેમાં પણ આપણા કાબુમાં ન હોય તેવી બાબતોથી કદિ એવો બનાવ બની જાય એ જુદી વાત છે, પણ જે બાબત આપણા અખત્યારની છે તેવી બાબતમાં આપણે શામાટે ગાફલ રહી એમ થવા દઈએ? કોઇના ચાળા પાડવા એ કાંઇ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ એતો આ-પણે જ્યારે ઈરાદાપૂર્વક ખાસ ચાહીને કરીએ, ત્યારેજ એમ બને છે; માટે એવી બાબતોમાં તો આપણે જરૂર ધ્યાન રાખ-વુંજ જોઇએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપની પોઝીશન-દરજ્જાને ખાતર પણ આપે આવી બાબતમાં બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે પોતાનું માન જાળવવું એ પોતાના હાથમાં છે. એ પ્રમાણે તમે બીજાંઓની ચેષ્ટા કરો, ત્યારે તમારો દા-

ાલો જોઇને તમારી હલકી વૃતિવાળી ખવાસણો એમ કરે ામાં કંઇ નવાઈ છે? અને આપના જેવાં ખાનદાન પ્રભુનાં ૃપાપાત્ર અમીર માણસ પાસેથી એવા નઠારા દાખલા મળે, એ ી કેટલું બધું ખરાબ કહેવાય? તે વાતનો આપ બહુ સારી ીઠે વિચાર કરી શકો તેમ છો-એમ કહીને પંડિતાબાઈ ચુપ ાહ્યાં. પણ તેમની એ સાચી વાત મને રગેરગમાં ઉતરી ગઈ, ોથી એ પછી કોઇ દિવસ મેં કોઇના ચાળાચસકા પાડીને ારા રૂપને ખરાબ થવા દીધું નથી. શેઠાણીજી, આવી રીતે ૌંદર્યને જાળવવાથીજ જુવાની જાળવી શકાય છે. માટે હું ો મારા સૌંદર્યને સાચવવાના કુદરતી ઉપાયો કર્યાજ કરૂં છું મને તેથી મારી જુવાની જળવાએલી રહે છે. એમાં બીજો ાંઈ ભેદ નથી કે નથી એમાં કાંઇ છુપાવવા જેવું જાદુ!

મને નાનપણમાં બહુ પાન ખાવાની ટેવ હતી ત્યારે ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે:-બેન! બહુ પાન ખાશો, તો તમારા ાંત ખરાબ થઈ જશે. બહુ પાન ખાય છે, તેઓના દાંત તમે જોયા છે! ખરેખર તેઓના દાંત જરૂર બગડી જાય છે. અને ામે વિચાર કરો કે, તમારા આ રૂડા દાડમની કળી જેવા ્રુંદર દાંત શું બગાડી નાંખવા યોગ્ય છે? દાંતને લીધે ્રાલમાં જેવું તમારૂં રૂપ શોભે છે, તેવું દાંત બગ-ડ્યા પછી તમારૂં સૌંદર્ય શોભી શકશે ખરૂં કે? સ્વામી-જીની આ વાત સાંભળી તે દિવસથી મેં પાન ચાવવાં તજી દીધાં. જો કે પાન ખાવાનો મને બહુ મોહ હતો, અને દરરોજ પંદર વીશ પાનની પટ્ટી હું સહજ ખાઇ જતી હતી; પણ મેં જાણ્યું કે પાન ખાવાથી દાંત બગડે છે, અને દાંત બગ-ડવાથી તંદુરસ્તી બગડે છે, ત્યારથી મારી જુવાની જાળવવાને અને મારૂં સૌંદર્ય જાળવવા ખાતર મેં પાન તજી દીધાં. હવે કોઈકોઈ વખત ખાસ જરૂર પડે તોજ હું જરાક પાન ખાઉં છું, બાકી દરરોજ પાન ખાતી નથી.

શેઠાણીજી, એક વખત એમ બન્યું કે, મારાં મોટાં નણંદ તંબાકુ સુંઘતાં હતાં, તે મારી આગળ તંબાકુની ડાબલી ધરી એ તંબાકુનાં બહુ વખાણ કરવા લાગ્યાં, તથા એ તંબાકુમાં

અત્તર મીલાવેલું હતું વગેરે વાતો કહેવા લાગ્યાં, તેથી મને એ સુંઘવાનું મન થયું. એટલે મેં તે સુંઘી, તેથી મારૂં માથું ફરવા લાગ્યું, મને છીંકો આવવા લાગી, અને મારા શરીરમાં બહુ પરસેવો આવી ગયો. એ વખતે ત્યાં અમારા વૈદરાજ આવી ચડ્યા, તેમણે મને મોઢા ઉપરથી પરસેવો લુછતી જોઈને પુછ્યું કેઃ—આ શીઆળાના દહાડામાં આટલોબધો પરસેવો કેમ આવે છે? ત્યારે મેં કહ્યું કે, જરા છીંકણી સુંઘવાથી મારા આ હાલ થયા છે. ત્યારે વૈદરાજે કહ્યું કે રાણીસાહેબ, છીંકણી સુંઘશો તો તમારા નાકનું સૌંદર્ય ખરાબ થઈ જશે. એ કેવી જલદ વસ્તુ છે, તે તમે એક વખત સુંઘવાથીજ જોઈ લીધું છે. એવી જલદ વસ્તુનો દરરોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેથી લાગણીઓને અને સૌંદર્યને જબરો ધક્કો પહોંચે તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. બીજું એ કે એ જલદ વસ્તુમાં એવું આકર્ષણ છે, કે દશવીસ વખત તમે તેને સુંઘશો તો એ પછી તેના વિના રહી શકશો નહિ, તમારે તેના ગુલામજ બનવું જોઈશે, અને પ્રભુએ તો તમને રાણી થવા માટે સરજેલાં છે. કાંઈ તંબાકુ જેવી નમાલી નકામી વસ્તુઓના ગુલામ થવા માટે સરજેલાં નથી, ત્યારે તમે શામાટે એ નકામી ચીજથી તમારૂં સૌંદર્ય ખરાબ કરોછો?

વૈદરાજની આ વાત સાંભળીને મેં કહ્યું કે, મને કાંઈ એની ટેવ નથી, એ તો મારાં નણંદે મારી પાસે ડાબલી ધરી ને તંબાકુનાં બહુ વખાણ કર્યાં, તેથી જરા સુંઘવાનું મન થયું. એટલે આજે સુંઘી, હું કાંઇ હવે વારેઘારે સુંઘવાની નથી. એ સાંભળીને વૈદરાજે કહ્યું કેઃ—આવીજ રીતે જરા રમુજ કરતેકરતેજ લોકોને વ્યસન લાગુ પડી જાય છે. અને આપણી આસપાસનું મંડળ વધુ ભાગે એવુંજ હોય છે, કે તે આવી જાતના ખાડાઓમાં આપણને નાંખ્યાજ કરે છે. અને તેમ છતાં તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે એમની ઉપર ઉપકાર કરીએ છીએ. પણ પોતાનું સૌંદર્ય અને પોતાની જુવાનીને જાળવવી હોય, તેમણે આવી બાબતોનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. અને તંબાકુ સુંઘનારનાં નાકની તથા મગજની શી દશા થાય

) ? અને ઘણાં વરસો પછી તેઓના ચહેરાના કેવા બુરા હાલ ાય છે? એનાં ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખવાં જોઇએ.

વૈદરાજની આ સાચી વાત જાણ્યા પછી હું હવે કદિ પણ ંબાકુ સુંઘતી નથી. અને જ્યારે કોઈ મોટા માણસ મારી માગળ તંબાકુની ડાબડી ધરે છે ત્યારે હું કહુંછું કે, ઉપકાર ર્યો, મને માફ કરો, એમ કરીને તેમની ડાબડી પાછી વાળુંછું. ોહાણીજી આવી ઝીણીઝીણી વાતો તમારી આગલ કહેવાની મારી મતલબ એજ છે કે, આ બધા જુવાની જાળવવાના નાના ાના પણ સાચાસાચા સહેલાસટ ઉપાયો છે, અને તેમ છતાં ઘુ ભાગે આવી બાબતોમાંજ ઘણી બહેનો ભુલો કરે છે, તે-ીજ પ્રથમ તેઓનું સૌંદર્ય ઘટતું જાય છે અને પછી સાથે-ાથે તેઓની જુવાની પણ બગડતી જાય છે. એમ ન થાય માટે આવી ઝીણી ઝીણી વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

અમારા બુઢ્ઢા વૈદ્યરાજ કહેતા હતા કે, ખરેખરી આફતને લીધેજ,જેની જુવાની ગઈ હોય, એવા દાખલા આ દુનિયામાં બહુ થોડા હોય છે, પણ જેણે પોતાની દરરોજની ભુલોથી પોતાની જુવાની ગુમાવી દીધી હોય એવા દાખલા ઘણા વધારે હોય છે; અને તેમની એ વાત હવે મને સાવ સાચી લાગે છે. કારણકે હું જોઉછું કે-ઘણીએ બેનો સાવ નજીવાં, સહજ કા-રણોસર પોતાની જુવાની ખોઇ નાખે છે, જેમકે ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી શરીર સારૂં લાગે છે અને છાતીનો ભાગ શોભાવાળો દેખાય છે-એમ કેટલીક સ્ત્રીઓ સમજે છે, તેથી તેઓ બહુ તંગ ચોલી પહેરે છે. પણ અમારા ડાકટર કહેતા હતા કે, બહુ તંગ ચોલી પહેરવાથી તો છાતીને નુકશાન થાય છે, તેથી શ્વા-સોશ્વાસમાં અડચણ પડે છે, લોહી ફરવામાં મુશ્કેલી નડે છે, અને હાડકાંની ખીલવટમાં ધકકો પોહોંચે છે, તથા પરસેવો ની-કળવાની જગ્યા ન રહેવાને લીધે પણ નુકસાન થાય છે. આ બધી નુકસાનીની આગળ શરીરનાં ઢીલાં પડેલાં અવયવોને ટાઈટ બતાવવાની ખોટી કોશીશ કરવી એ શું એક જાતનો અપરાધ નથી? અને એવા ગુન્હાઓ શું કંઈ કુદરત સાંખી જાય તેમ છે? છતાં પણ આવી સાદી વાત પણ ઘણી સ્ત્રીઓને

કોઈ કહેતું નથી, અને તેઓ પોતાની મેળે આવી વાતો સમજતી પણ નથી, તેથી તેઓ તંગ કપડાંને લીધે પોતાનું, સૌંદર્ય ખોઈ બેસે છે, અને પોતાની જુવાનીને ધક્કો પહોંચાડે છે, કારણ કે બહુ તંગ કપડાં પહેરવાથી કેટલીક જાતના રોગો થાય છે, અને રોગોનું જોર હોય ત્યાં જુવાની રહી શકે નહિ એમાં તો કંઈ નવાઈજ નથી.

બ્હેનો! મને પોતાને તંગ ચોલી પહેરવાનો બહુ શોખ હતો; પણ જ્યારથી મેં જાણ્યું કે, બહુ ટાઈટ ચોલી પહેરવાથી શરીરને નુકશાન થાય છે, ત્યારથી હું હવે ઢીલી ચોળી પહેરૂંછું. જો કે એથી કેટલોક વખત સુધી કેટલીક બ્હેનોમાં મારી ચોલીની ટીકા ચાલી; પણ એથી કાંઇ હું ડરી ગઈ નહિ. કારણ કે મને એમ લાગ્યું કે, અણુસમજુ લોકોની ખોટી ટીકાનું દુઃખ વધારે છે, કે આપણી જુવાનીને આપણું રૂપ બગડી જાય એ દુઃખ વધારે છે? એ બન્ને બાબતની સરખામણી કરતાં મને લાગ્યું કે, લોકોની ખોટી ટીકાથી ડરવું એ બહુ મોટી ભુલ છે; કારણ કે લોકો તો ટીકા કરવાનાજ! એ માટે અમારા સ્વામીજી કહેતા હતા કે, દુનીયા ગાડરીયા પ્રવાહ જેવી છે, એટલે તેઓની હારમાંથી જરાક આગળ નીકળી જઇએ, એ પણ તેઓને ગમતું નથી, અને જરાક પાછળ રહી જઇએ એ પણ તેઓને ગમતું નથી. તેઓને તો તેઓનીજ ઘરડમાં ચાલ્યા કરે તેવાં માણસો જોઇએ છે, અને તેઓની ઘરડનું ઉલ્લંઘન કરે તેની તેઓ ટીકા કરે છે. પણ યાદ રાખજો કે, સમજ વિના જે લોકો ટીકા કરે છે, તેઓની ટીકામાં કાંઇ માલ હોતો નથી, અને એવી ખોટી ટીકાથી ડર્યા કરવાની જરા પણ જરૂર નથી. આ સિદ્ધાંત સમજ્યા પછી હવે પ્રસંગોપાત મ્હારી ઘણી જાતની ટીકા થાય તોપણ તેવી બાબતમાં હું મજબુતી રાખી શકુંછું, અને જેમ લોકલાજને ખાતરજ લાખો બ્હેનો પોતાનું સૌંદર્ય ગુમાવી નાંખે છે, તેમ હું મ્હારૂં સૌંદર્ય, ગુમાવી નાંખતી નથી. માટે શેઠાણીજી! આ વાત પણ જાણી લેજો કે, સૌંદર્યને જાળવવું હોય તો અજ્ઞાન લોકોની ખોટી ટીકાથી ડરવું નહિ. પણ વૈદ્યકના નિયમ પ્રમાણે, વિદ્વાનોના

વિચારો પ્રમાણે, શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે અને દેશકાળ પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. એટલી મજબુતી મનમાં લાવવાથી પણ સૌંદર્ય જળવાઈ વધી શકે છે.

શેઠાણીજી! તમે જાણો છો કે રજવાડામાં રાણીઓને કાંઈ ફરજીયાત મહેનત કરવાની હોતી નથી, કારણ કે તેમની આસપાસ જોઇએ તે કરતાં પણ બિનજરૂરી ઘણી વધારે સગવડો હોય છે, અને તેને રાજી રાખવા માટે હજારો માણસો હાજરજ હોય છે, એજ પ્રમાણે મારી પાસે પણ છે, એટલે મને પણ જાતમેહેનત કરવાના પ્રસંગો આવતા નહિ પણ અમારા વૈદરાજ કહેતા કે, બાઇસાહેબ જો મેહેનત નહિ કરો, તો અજીર્ણ થશે ને પછી તેમાંથી કબજીઆત થશે. અને પછી તેમાંથી આગળ જતાં કોઇકોઇ પ્રકારના રોગ થશે, એટલે પછી તમારૂં સૌંદર્ય આવું સારૂં રહી શકશે નહિ. માટે તમારે તમારૂં સૌંદર્ય જાળવવું હોય, તો શરીરને પુરતી કસરત આપવી જોઇએ, અને શરીરને મેહેનત પડે તેવાં કાંઇક કામો પણ કરવાં જોઇએ. હવે મ્હારી મુશ્કેલી એ હતી કે, મ્હારા બાપને ત્યાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી અને મ્હારા સાસરામાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી, છતાં પણ મેં જાણ્યું કે, કામ કર્યા વિના તો તંદુરસ્તી બગડે છે, ત્યારે મેં મારાથી બની શકે તેવાં જાતમેહેનતનાં કામો કરવાની શરૂઆત કરી. જો કે એ વખતે પ્રથમ મને ભારે લાગતું કાંઇક શરમ પણ લાગતી, અને બીજાં રજવાડી સગાંઓની ટીકાઓ પણ સાંભળવી પડતી, છતાં પણ મને એમ લાગતું કે એ બધી વાતો બહુ નાની છે, અને મારા સૌન્દર્યને જાળવવું એ વાત બહુ મોટી છે. તેથી મેં એવી નાનીનાની બાબતોની દરકાર કરી નહિ, અને હું મારાથી બની શકે તેવી અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જરૂર જેટલી જાતમેહેનત કરવા લાગી, તો એથી મારૂ રૂપ દિનપ્રતિદિન વધારેનેવધારે ખીલવા માંડયું. જો કે રૂપ તો મારામાં બાલપણથીજ હતું, પણ જ્યારે હું કામ કરતી નહિ, ત્યારે મારા રૂપમાં એક જાતની ફીક્કાશ રહેતી હતી, પણ જાતમેહેનત કરવા શિખી

ત્યારથી મ્હારા લોહીમાં વધારેને વધારે તેજી આવ
લાગી, અને એવા દોડતા લાલ લોહીને લીધે મારૂં સૌન્દ
વધારેવધારે શોભવા લાગ્યું. એકાદ મહીનામાં આવો પ્રત્ય
ફાયદો મેં નજરે જોયો, તેથી હવે હું જાતમેહેનતને મ્હા
જુવાનીનું એક અંગ અને મ્હારા સૌંદર્યની અકસીર દ
સમજુ છું. ને તમને પણ કહું છું કે, મારૂં સૌંદર્ય જાળવવા
જાતમેહેનતે પણ મને બહુજ મદદ કરેલી છે, અને હજી પા
તેની મદદ ચાલુજ છે, માટે તમારે સૌંદર્ય જાળવવું હોય, તે
જરૂર જાતમેહેનત કરવી જોઈએ. આપણે નોકરોને આધારે
ન રહેવું જોઈએ ન રહી જવું જોઇએ. અને તેમ છતાં અફસો
સની વાત તો એ છે કે, રજવાડામાં તથા શ્રીમંતોમાં જાત
મેહેનત તરફ બહુજ થોડી બાઈઓ ધ્યાન આપે છે. કારણ
તેઓ તો સમજે છે કે, જાતમેહેનત કરવાથી પોઝીશન ઘટ
જાય છે, અને ઓઝલખાતાને તથા લાજમલાઝાના રીવાજો
લીધે તેઓથી બીજી ઘણી જાતની શરીરબળની કસરતો બ
બની શકતી નથી, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓની જુવાની મેહેનત વિ
નાજ બગડે છે, અને તેમ છતાં તેઓ એ બાબતમાં કાં
કરતાં નથી. એ સ્થિતિ તે કેવી દયાજનક કહેવાય ? એનો જર
ખ્યાલ તો કરો!

અમારા વૈદરાજ કહેતા કે, રાણીજી! જે કામ મેહેનત
કરી શકે તે કામ કોઈ પણ જાતની દવા કરી શકે ખરી કે
જાતમેહેનતનાં કામ કરવાથી લોહીમાં જે લાલશ આવે અ
ગાલ ઉપર જે ગુલાબી રંગ ચડે તેવી લાલી કામ કર્યા વિન
એકલી દવાની બાટલીઓ પીવાથી કદિ પણ મળી શકે ખરી
કે ? નહીજ, નહીજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં શ્રીમંત
વર્ગની સ્ત્રીઓને દવાની બાટલીઓમાંથી સૌંદર્ય જોઇએ છે, કોઈ
ને સેન્ટની શીશીઓમાંથી અને કોડલીવર ઓઇલમાંથી સૌંદર્ય
જોઇએછે, કોઇને કોસ્મેટીક અને પોમેટમની બાટલીઓમાંથી
સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઇને ડુક્કરના આંતરડામાથી કાઢેલા પેપસીનમાંથી સૌંદર્ય જોઇએ છે, અને કોઇને લોહભસ્મ કે અબરખભ

માંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, પણ કોઈને જાતમેટેનતમાંથી સૌંદર્ય ઈતું નથી. હવે મને કહો કે આવી જાતની દવાઓ સાચું સૌંદર્ય ાપી શકશે ? શું આટલી વાત પણ આપણી શેઠાણી-ાએ ન જાણવી જોઈએ ?

શેઠાણીજી ! મને સંગીતનો બહુ શોખ હતો, તેથી જ્યાં ાવા બજાવવાનું હોય ત્યાં હું ગયા કરતી, અને તેમાં ઘણી ખત ઉજાગરા થતા. કારણકે રાતને વખતે સંગીતની મજે ઈ ઓર આવે છે, અને હંમેશાં વધુ ભાગે સંગીતના જલ-ાઓ મોડી રાત સુધીજ ચાલે છે. એટલે એ બાબતમાં ઘણાં ર્ષો પેહેલે મને વખતોવખત ઉજાગરા થતા હતા, ત્યારે એક ખત અમારા વૈદરાજે મને કહ્યું કેઃ—બાઈ સાહેબ ! જો મે એવી રીતે ઉજાગરા કરશો, તો તમારી તંદુરસ્તી બગ-શે, અને તેથી તમારૂં સૌન્દર્ય બગડી જશે. સંગીતનો શોખ ખવો એ સારી વાત છે, પણ સંગીતનો શોખ એ જેટલી રી વાત છે, તે કરતાં પણ જાગવાની બાબતમાં નિયમ-ર્વક વર્તવું, એ વધારે સારી વાત છે. કારણકે આપણા શોખો વા હોવા જોઈએ, કે જે આપણા આત્માની ઉન્નતિ કરી કે, આપણા શોખો એવા હોવા જોઇએ, કે જે આપણા શરી-ની તંદુરસ્તી સારી રાખી શકે, આપણા શોખો એવા હોવા ોઈએ, કે જે આપણા ાંદર્યને વધારી શકે, આપણા શોખો વા હોવા જોઈએ, કે જે ધર્મની બાજુમાં રહે, અને આપણા ોખો એવા હોવા જોઇએ, કે જે આપણને ઉંચી જાતનો ાનંદ આપ્યા કરે; તેને માટે કોઈ પણ જાતના શોખની રૂર છે, પણ કાંઈ તંદુરસ્તી બગાડનારા શોખની માણસને રૂર નથી. માટે સંગીતનો શોખ એ બહુ સારી વાત છે, તાં પણ જો એમાં વધારે પડતું થાય, અને વારવારના ઉજા-ારા થાય, તો એ તો શોખનો દુરૂપયોગ થયો કહેવાય. કારણકે ામે વિચાર કરો કે, તંદુરસ્તીનો આનંદ વધારે છે કે શોખને ારે પડતું અનુસરવું ને તેમાથી આગળ જતાં હેરાન થવું ે વધારે પસંદ કરવા જોગ છે ? આ વાતો જાણ્યા પછી હું જાગરાની બાબતમાં નિયમમાં આવી ગઈ. કારણકે, સંગીતના

શોખને કાબુમાં રાખવો એ પાલવી શકે એમ છે, પણ મા સૌન્દર્ય લુંટાઈ જાય, એ કાંઈ મને પાલવી શકે નહિ.

શેઠાણીજી ! મેં કાંઈ સંગીતના શોખને છોડી દીધો નથી પણ ટાઇમની બાબતમાં હું હવે નિયમમાં રહી શકુંછું, અ મારી તન્દુરસ્તી સાચવવામાં ઉપયોગી થાય તેટલે દરજ્જે હુ તેનો લાભ લઉછું. અને તમે સાંભળીને અજબ થશો કે સંગીતથી પણ મારી તન્દુરસ્તી બહુ સારી રહી શકે છે, અ મ્હારૂં સૌન્દર્ય પણ ખીલી શકે છે. કારણકે ગાવાથી ફેફસાંઓ ખીલે છે અને શ્વાસનળી ચોખ્ખી થાય છે, એટલે ગાયન બળથી છાતીનાં ઘણાં દરદો મટી જાય છે. એ સિવાય અવાજન અસર અને વાજીંત્રની અસર પણ તન્દુરસ્તી ઉપર અજબ જેવે ફાયદો કરે છે. બીજું એ કે સૌન્દર્યને જાળવવામાં તથા તેને વધા રવામાં આનંદ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, અને સંગીતમ થી આનંદ તો મળે છે, એટલે એ આનંદને લીધે પણ તન્દુ રસ્તી સારી રહે છે. પણ તેમાં જે સંભાળવાનું છે તે એમ કે, તેમાં નિયમપૂર્વક રહેવું જોઇએ. અને શોખને કાબુમાં રા ખતાં શિખવું જોઇએ, તથા તેના દુરૂપયોગ ન થાય—એ સંભા ળવું જોઇએ. પણ અફસોસની વાત તો એ છે, કે ઘણી બહેનોમ સૌન્દર્ય વધારનારૂં સગીતજ હોતું નથી, અને કોઈકોઈ સ્ત્રીઓ માં કદી થોડું ઘણું સંગીત હોય, તો પણ તેમાં નિયમીત પણું હોતુંજ નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામ સંગીત ન હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે અને જેનામાં સંગીત હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે. એકને સંગીત ન હોવાને લીધે નુકસાન થાય છે અને બીજીને સંગીતનો શોખ હદમાં ન રહેવાને લીધે નુકસાન થાય છે. માટે આવી રીતે તન્દુરસ્તીને નુકસાન ન થાય, તે સારૂ હદમાં રહી શકે તેવી રીતે સંગીતની કળાને ખીલવવી, અને તેનો શોખ વધારવો જોઇએ; કારણકે સંગીત એ પણ સૌંદર્યને ખીલવવાની એક ચાવી છે.

ખરાબ ચીજો ઘરમાં રાખવાથી સૈાંદર્ય ઘટે છે.

એક વખત મેળામાંથી અમે એક બહુજ કદરૂપું પુતળું ખરીદ્યું. અને તે પુતળું ટેબલ ઉપર દીવાનખાનામાં મુકયું. બીજે દિવસે ત્યાં સ્વામીજી આવી ચડયા, તેમણે એ કદરૂપું બેડોળ પુતળું જોઇને કહ્યું કે:-અરરર ! આ શું ! આવી કદરૂપી ચીજ તમે શા માટે ઘરમાં નજર સામે રાખો છો ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, મહારાજ ! એમાં એટલા બધા અજબ શેના થાઓ છો ? એ પુતળું સૌનું ધ્યાન ખેંચે તેવું છે અને જરા અજબ કરે અને વિસ્મય પમાડે તેવું છે, માટે તેને કાલે મેળામાંથી ખરીદી લાવ્યા છીએ.

એ સાંભળીને મહારાજે કહ્યું કે દેવી ! ઘરની અંદર કુરૂપડી ચીજો રાખવાથી તથા જુનો નકામો કચરો ભર્યા મુકવાથી આપણી ભાવનાઓ હલકી થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી આગળ જતાં તો ખરાબ વસ્તુઓ ગમ્યા કરે એવો સ્વભાવ થઈ જાય છે, તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. માટે કોઈ પણ કુરૂપડી કે ખરાબ વસ્તુ કદી પણ ઘરમાં રાખવી નહીં. કારણ તેથી આપણા ટેસ્ટ હલકા થઈ જાય એ કેમ પાલવે ? ખરાબ વસ્તુઓનો તો તુરતજ નાશ કરવો જોઇએ, તેને બદલે તમે અહીંને હજારો સુંદર વસ્તુઓમાંથી આ કુરૂપડું પુતળું પાસ કરીને લઈ આવ્યાં, એ ડહાપણ તે કઇ જાતનું ? ખચિત આવું પુતળું ખરીદવા માટે મારે તમને જરૂર કાંઇક ઈનામ આપવું જોઇએ ! એમ કહીને મહારાજ વિચારમાં પડયા. ત્યારે મેં કહ્યું કેઃ—મહારાજ ! શું વિચારમાં પડયા છો ? ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, તમને આ પુતળું ખરીદવા માટે શું ખેતાબ આપવો ? તે ખેતાબનું નામ શોધુંછું, પણ એવું કોઈ લાયક નામ મળતું નથી તેથી તે વિચારમાં પડેલો છું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, હવે એવું નામ શોધવાની તસ્દી લો માં, હું એ પુતળું આ દાસીને આપી દઉંછું. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, એક તો એ લોકોની ભાવનાઓ હલકી હોય છે, અને એ બિચારાં કુરૂપડાં તો હોયજ છે, તેમાં તમે વળી એને એવું

પુતળું કયાં આપો છો ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, એ પુતળાને કરવું જોઇએ ! ત્યારે મહારાજે તેને હાથમાં લઈને બારીમાં ફેંકી દીધું, એટલે તેના ઘણા ટુકડા થઈ ગયા પછી મહારા કહ્યું કે તેના તો આવા હાલ કરવા જોઈએ.

મેં કહ્યું કે, હેં મહારાજ ! શું એવા એકાદા પુતળા પણ મન ઉપર માઠી અસર થઈ જતી હશે ? ત્યારે મહારા કહ્યું કે, બેટી ! એવી ખરાબ વસ્તુઓથી તો એટલી બ ખરાબી થાય છે, કે જેનો આપણને ખરેખરો ખ્યાલ પ આવી શકે નાહ. એથી આપણી પોતાની ખરાબી થાય એ લુંજ નહિ, પણ ઘરમાં એની ખરાબ વસ્તુઓ ભરી મુકવાથ ને ખરાબ પુતળાંઓ રાખવાથી, આપણાં છોકરાંઓ પણ ખરા થાય છે, અને ભવિષ્યની પ્રજાઓ પણ કુરૂપડી થાય છે. આ પણા બાપદાદાઓ અસલ અતિશય રૂપાળા હતા, વેદોમ આર્યલોકોનું વર્ણન કરેલું છે તે ઠેકાણે અતિશય ગોરાપણા વર્ણન છે. એટલુંજ નહિ, પણ આપણા બાપદાદાઓને કાળ લોકો તો જોવાજ ગમતા નહિ, તેથી તેઓ પોતાના દેવો પાસે એવી પ્રાર્થના કરતા હતા કે, હે ઇંદ્ર ! કાળા લોકોનો નાશ કર. હે વરૂણ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. હે અગ્નિ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. આવી રીતે કુરૂપડી વસ્તુઓ તે ઠીક, પણ કુરૂપડા માણસોનો પણ નાશ કરવાની તેઓ પ્રાર્થન કરતા હતા. ત્યારે એ લોકોની સૌન્દર્યની ભાવના કેટલી બધી ખીલેલી હશે ? અને તેઓની પોતાની અંદર કેવું સારૂં સૌન્દર્ય હશે ? તે વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. આવા મહાસૌન્દર્યવાન બાપદાદાઓના પુત્રો આપણે કાળા લોક થયા એનું કારણ શું ? એ તમે જાણો છો ? એનું કારણ આપણા ઘરમાંની કરૂપડી વસ્તુઓજ છે. અને એનું કારણ આપણાં મંદિરોમાંના કુરૂપડા બેડોળ દેવોજ છે. એવાં બેડોળ ચિત્રોથી આપણા લોકોની ભાવનાઓ હલકી થઈ ગઈ છે, અને તેથી આપણા લોકોનું સૌન્દર્ય બગડી ગયું છે, ને તેઓ ગોરામાંથી કાળા બની ગયા છે. માટે હવે આપણે આપણા બાપદાદાઓનું અસલનું સૌન્દર્ય પાછું મેળવવું જોઇએ. અને એ સૌન્દર્ય

મેળવવા સારૂ આપણા ઘરમાં જે જે કુરૂપડી વસ્તુઓ હોય; સડેલી વસ્તુઓ હોય, અને ઉપયોગ વગરની બેડોળ વસ્તુઓ હોય તેનો નાશ કરવો જોઇએ. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં એક લગ્નની મીજલસમાં જવાનો ટાઇમ થયો, તેથી મારે ત્યાં જવું પડયું, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઇ. પણ ત્યારથી મારી ખાત્રી થઇ ગઈ કે, આપણું સૌન્દર્ય બગાડવામાં આપણી આસપાસની કુરૂપડી વસ્તુઓ પણ બહુ અસર કરે છે, માટે જો આપણે આપણા સૌન્દર્યને વધારવું હોય, તો આપણી આસપાસની ખરાબ વસ્તુઓનો નાશ કરવો જોઇએ, પણ એને બદલે તમારા ઘરોમાં હજી કેટલો બધો નકામો કચરો પડેલો છે? અને કેટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ ભરેલી છે? એ સામે તો જરા જુઓ! શું એટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ ઘરમાં રાખીને તમે સૌન્દર્યવાન થઈ શકશો? એ કદી બનવાજોગ નથી. માટે આ બાબત પણ બહુ વિચાર કરવા જેવી છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની સુવાવડ વખતે ઘણી જાતના નિયમો પાળવામાં બેદરકારી બહુ રાખે છે, તેથી તેઓને કોઈ કોઇ જાતનો રોગ રહી જાય છે, અને એ રોગ રહેવાને લીધે તેઓનું સૌન્દર્ય બગડે છે, એવા ઘણા કેસ મેં મારી નજરે જોયા છે. જેમકે કોઇ સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે પેટ ઉપર વજન રાખવું જોઇએ અગર મજબુત પાટા બાંધવા જોઈએ, તેમ કરવામાં ગફલતી કરે છે, તેથી તેઓનું પેટ મોટું રહી જાય છે, એટલે મોટા પેટને લીધે જેવી પાતળી કમર દેખાવી જોઇએ, તેવી પાતળી કમર દેખાતી નથી, તેથી ચહેરો રૂપાળો હોવા છતાં પણ એક જાતનું સૌંદર્ય ઓછું થઈ જાય છે. અને આવી રીતે પોતાનું સૌદર્ય ઓછું થઈ જાય એ કેમ પાલવે? સૌંદર્ય ન ઘટે એ માટે જેટલા ઉપાયો કરવા ઘટે તેટલા ઉપાયો કરવામાં હું તો જરાએ બેદરકારી રાખું નહિ.

કેટલીક વખત કેટલીક બાઇઓ સુવાવડ વખતે જેટલો શેક લેવો જોઇએ તેટલો લેતી નથી, કંઇકિંઈ નજીવાંનજીવાં બહાનાંઓને ખાતર શેક લેવાની બાબતમાં બેદરકારી રાખે

છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરમાં એક જાતની શરદી રહી જાય છે, એટલે તેઓનું સૌંદર્ય બગડે છે. આવા દાખલાઓ નજરે જોયા છતાં હું શા માટે એવી ભુલો કરીને મારૂં સૌંદર્ય બગાડું? એવી આવી બાબતો જાણવાથી સૌંદર્ય ટકી શકે છે, માટે જો રૂપાની જાળવણી હોય, તો આ બધી બાબતોમાં નિયમપૂર્વક વર્ત્તવું જોઇએ, ને ગફલતી ને બેદરકારી ન રાખવી જોઇએ.

કેટલીક સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે જે ચીજો ન ખાવી જોઇએ તેવી ચીજો ખાઇ જાય છે, અને જે જાતની પરહેજી પાળવી જોઇએ તે જાતની પરહેજી પાળતી નથી, તેથી તેઓની તબીઅત બગડે છે. અને પરિણામે કોઇને તાવની અસર રહી જાય છે, કોઇને ઉધરસ થાય છે, કોઇને વાયુથી સાંધામાં દુખાવો થયા કરે છે, કોઇની કેડ દુખ્યા કરે છે, કોઇને ગર્ભાશયમાં બગાડ રહી જાય છે, કોઇને હીસ્ટીરીઆ થઇ જાય છે, કોઇને શરીરમાં લોહીવિકાર થઇ જાય છે, કોઇને આડાનું દરદ થઇ જાય છે, અને કોઇનું મગજ નબળું પડી જાય છે. આમ બનતું ઘણી બાહેનોમાં હું જોઉં છું, અને એમ બનવાનાં કારણોમાં તેઓ તો એમ જણાવે છે કે, બાઇ! સુવાવડમાં કાચા વાસણમાં મેં રાઇતી ખાઇ લીધી તેમાંથી આમ થઇ ગયું છે. કોઇ કહે છે કે, મેં દાસ આપી તેમાંથી ચસકા ઉપડયા હતા. કોઇ એમ કહે છે કે, મેં લીંબુ ખાધું તેથી માથું દુખ્યું. કોઇ કહે છે કે, મેં બોર ખાધાં ત્યારથી મારી તબીઅત બગડી. કોઇ કહે છે કે, મેં સુવાવડમાં ગુવારફળીનું શાક ખાધું ત્યારથી મને આડાનું દરદ થયું. કોઇ કહે છે કે, હું મારી બધી સુવાવડ વખતે ડુંગળી ખાતી તેથી તબીઅત સારી રહેતી, પણ આ સુવાવડ વખતે ડુંગળી ન ખાવાનો નિયમ લીધો, તેથી શરીરમાં શરદી રહી ગઇ છે. કોઇ સ્ત્રી કહે છે કે, મારી નણંદ બહુ ના પાડતાં હતાં, તો પણ છોકરા પાસેથી માગીને હું મારી કાચી કેરી ખાઇ ગઇ, તેથી મારી કેડમાં દુખાવો રહ્યા કરે છે. કોઇ કહે છે કે, આમલીવાળી દાળ ખાધી ત્યારથી મારા [illegible] ચસકા નીકળ્યા. આવી આવી રીતે ઘણી

પ્રહેનો સુવાવડમાં જે વસ્તુઓ ન ખાવી જોઇએ, તે ખાવાથી હેરાન થાય છે, ને પોતાનું સૌંદર્ય ગુમાવી બેસે છે. પણ હું કાંઇ તેમ કરતી નથી, હું એવે વખતે બહુ મન થાય તોપણ મજબુતી રાખુંછું, ને વિચારૂંછું કે, જરાક ખાઈ લેવું એ મોટી વાત છે કે, પોતાના રૂપને જાળવવું એ મોટી વાત છે? આવા વિચારો કરીને હું વર્ત્તુંછું, ને મનની મજબુતી રાખુંછું, તેથી મારૂં સૌંદર્ય ટકી રહ્યુ છે. અને હું ધારૂંછું કે જે સ્રીઓ એ પ્રમાણે મનની મજબુતી રાખે અને સુવાવડમાં પાળવાના નિયમો બરોબર પાળે, તે બધી સ્રીઓને કોઇને કોઈ પ્રકારનો ફાયદોજ થાય, એમા કાંઇ નવાઈ નથી.

છોકરાંઓ ગંદાં રહે તો આપણું મન ગંદું થઇ જાય છે.

ઘણી સ્રીઓ પોતાનાં છોકરાંઓને બહુ ગંદાં રહેવા દે છે. પણ સ્વામીજી મહારાજ મને કહેતા હતા કે, જો આપણે છોકરાંઓને ગંદાં રહેવા દઇએ, તો ધીરે ધીરે આપણું મન ગંદુ બની જાય છે, અને જેનું મન ગંદું થઈ જાય તેનુ સૌંદર્ય, બગડે એમાં કંઇ નવાઇ નથી. જો કે મન બગડયા છતાં પણ થોડો વખત શરીરની બહારની ચામડીનું રૂપ રહી શકે છે, પણ તેમ છતાં એ રૂપમાં જેવી નમણાઇ રહેવી જોઇએ, એ રૂપમાં જે સરખાપણું રહેવું જોઇએ, એ રૂપ સાથે જે હાવભાવ રહેવા જોઇએ, અને એ રૂપમાં જે કાંઈક કુદરતી ખૂબી રહેવી જોઇએ તે રહેતી નથી. એટલે એકલી ચામડીનું રૂપ એ કાંઇ સાચું રૂપ નથી, પણ ચામડીના રૂપની સાથે લાગણીઓના રૂપની પણ જરૂર છે, માનસિક સદ્ગુણોના રૂપની પણ જરૂર છે, બુદ્ધિબળના રૂપની પણ જરૂર છે, અને ધર્મબળના રૂપની પણ જરૂર છે. જ્યારે આવાં બધાં જાતનાં રૂપો સાથે મળે, ત્યારે તેની ખુબી કાંઈ ઓરજ પ્રકારની હોય છે, અને જે રૂપનાં કવિઓ વખાણ કરે છે, તથા જે રૂપના મહાત્માઓ ગુણ ગાય છે, તે રૂપ કંઈ એકલી ચામડીનું હોતું નથી, પણ તે રૂપ તો આવી ઉંચી જાતનું હોય છે. અને એવી ઉંચી જાતનું રૂપ મેળવવા માટે મનની સ્વચ્છતાની પણ જરૂર છે, ગંદીલા મનવાળાને કાંઇ એવી ઉંચી જાતનું રૂપ મળે નહિ, અને

જેનું મન એવી ઉંચી જાતનું હોય, તે કાંઈ પોતાનાં છોકરાં ઓને ગંદાં રહેવા દે નહિ કારણ કે છોકરાંઓ ગંદાં રહેવાથી તો આગળ જતાં ધીમેધીમે પોતાનું મન ગંદું થતું જાય છે, અને તેથી પોતાની રસિકતા ઢીલી પડતી જાય છે, તથા પોતાની સૈાંદર્યની ભાવનાઓ મોળી પડતી જાય છે, અને યાદ રાખજો કે સાંદર્ય જાય તેની સાથે જુવાની પણ જાય છે. માટે જે સ્ત્રીઓને પોતાની જુવાની જાળવવાની ઇચ્છા હોય, તે સ્ત્રીઓએ જેમ બને તેમ ખાસ ચાહીને પોતાના સૈાંદર્યને જાળવવું જોઇએ. કારણ કે સૈાંદર્ય જળવાયા વિના જુવાનીને જાળવી શકાતી નથી, એ કુદરતનો સિદ્ધાંત છે, અને વૈદક શાસ્ત્રને પણ એજ સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આપણા સૈાંદર્યને જાળવવું જોઇએ, અને સૈાંદર્યને જાળવવા સારૂ કોઈ પણ જાતનું ગંદીલાપણું આપણા મનમાં • ઘુસી જાય, તેની ખુબ સંભાળ ને કાળજી રાખવી જોઇએ.

વારે વારે રોવાથી ચહેરો ખરાબ થઇ જાય છે.

જેમ ઘણી બાઇઓની પાંપણમાં પાણી હોય છે, તેમ હું પણ કુંવારી હતી ત્યારે વાંવારે રોયા કરતી હતી, પણ પછી મને સમજાઈ ગયું કે, એવું એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે કારણ કે રોવાથી ચહેરા ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને તેથી દિન પ્રતિદિન ચહેરો બગડતો જાય છે; અને જેના મોઢાનો ચહેરો બગડવા માંડે, તેના શરીરનું સૈાંદર્ય કાંઇ સારૂં રહી શકે નહિ. માટે સૈાંદર્ય જાળવવા સારૂ રોવાની બાબતમાં મન ઉપર કાબુ રાખવો જોઇએ. કારણ કે અમારા સ્વામીજી મહારાજ કહેતા હતા કે, આંસુ એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે. મોંઘા મોતીના કરતાં પણ આંસુનાં મોતીની કીંમત ઘણી વધારે છે એવાં અમૂલ્ય આંસુ કાંઇ ફોકટ ગુમાવાય નહિ. તેઓ મને કહેતા કે, દીકરી! આંસુ એ કાંઇ માત્ર ખારૂં પાણી નથી પણ આંસુમાં તો બીજાં અનેક મહાન તત્વો રહેલાં છે. આંસુમાં લાગણી છે, આંસુમાં શરીરનું સત્વ છે, આંસુમાં જીગરનું વલોણું છે, આંસુમાં અંતઃકરણની હાય છે, અને આંસુમાં બીજી ઘણીએ આત્મિક વસ્તુઓ રહેલી છે. એવાં અમૂલ્ય

આંસુને કંઈ ફોકટ-નિરર્થક ગુમાવાય નહિ, અને તેમ છતાં જે સ્ત્રીઓ એવાં સ્વર્ગીય આંસુડાંઓ ગુમાવી નાંખે, તેઓની જુવાની કાંઇ જળવાયલી રહે નહિ, અને તેઓનું સૈાંદર્ય પણ કાંઇ સચવાય નહિ. શેઠાણીજી ! મને તેા લાગે છે કે, લાખ સ્ત્રીઓમાંથી નવાણું હજાર નવમેા સ્ત્રીઓ આંસુઓ મારફતજ પેાતાનું સૈાંદર્ય ખેાઇ નાખે છે. રેાવું એ જાણે કેમ ગમતની ચીજ હેાય ? રેાવું એ જાણે કેમ માલ વિનાની વસ્તુ હેાય ? રેાવું એ જાણે કેમ કીંમત વિનાની વાત હેાય ? રેાવું એ જાણે કેમ દેખાવ કરવાની ચીજ હેાય ? અને રેાવું એ જાણે કેમ કાંઇક કચરેા કાઢી નાખવા જેવી વાત હેાય ? તેવી રીતે સ્ત્રીઓ પેાતાનાં અમૂલ્ય આંસુઓને ફેંકી દેછે. પણ તેઓ જાણતી નથી કે, આંસુઓની સાથે બીજી ઘણી અમૂલ્ય વસ્તુઓ ચાલી જાય છે. આંસુઓ એકલાં કદાપિ જતાંજ નથી, પણ આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે સૈાંદર્ય પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે માનસિક બળ પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે કેટલાક સદ્ગુણેા પણ જાય છે, આંસુ જાય તેની સાથે થેાડીક જુવાની પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે કેાઇ પ્રકારની થેાડી લાગણી થવ.ની શક્તિ પણ ચાલી જાય છે, અને આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે થેાડેાક ધર્મ પણ ચા. લ્યેા જાય છે. માટે કેાઇ પણ ડાહ્યાં માણસેા પેાતાનાં આંસુઓ વ્યર્થ જવા દેતાં નથી, કારણ કે આંસુ એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે, અને આંસુ એ સ્વર્ગિય ધન છે; એટલુંજ .નહિ પણ આંસુ એ પ્રભુને પામવાની વસ્તુ છે. આંસુનેા ઉપયેાગ કરતાં આવડે તેા આંસુ એ સ્વર્ગનાં પગથીઆં છે, અને આંસુ એ આત્માનેા અર્ક છે; માટે આપણે આપણી આંખનાં આંસુને જાળવવાં જોઇએ. પણ અફસેાસની વાત છે કે, આપણી કરેાડેા બહેનેાને પેાતાનાં આંસુની જરા પણ કીંમત નથી, કેટલીક જૈન બાઇઓ-ને પાણીની જેટલી કીંમત હેાય છે, કેટલીક બાઇઓને દુધની જેટલી કીમત હેાય છે, કેટલીક બાઇઓને ઘીની જેટલી કીંમત હેાય છે, અને કેટલીક બાઇઓને પેાતાના દાગીનાની જેટલી કીંમત હેાય છે; તેટલી કીંમત પણ તેઓને પેાતાનાં આંસુઓની

હોતી નથી. એટલે કે એવી બાઈઓ પાણી આપવામાં સંકોચ કરે, દુધ વાપરવામાં સંકોચ કરે, ઘી વાપરવામાં સંકોચ કરે અને દાગીનાનો ઉપયોગ કરવામાં સંકોચ કરે, પણ આંસુ પાડવાની બાબતમાં તો સંકોચજ નહિ! એ તો પડાયજ. આવી સ્થીતિ છે, તેને લીધે સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય હરાઈ જાય છે, માટે જો સૌંદર્યને જાળવવું હોય તો આપણે આપણાં આંસુને જાળવવાં જોઈએ, અને નજીવી ને નમાલી વાતમાં વારેવારે રૂદન કરવું ન જોઈએ કેમ શેઠાણી! મારી વાત કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ?

ત્યારે શેઠાણીએ કહ્યું કે, હાજી, તમારી વાત સાવ સાચી છે, પણ મારે કબુલ કરવું જોઈએ કે, આપના જેટલી મજબુતી હું એવી બાબતોમાં રાખી શકતી નથી, તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડે છે. હું જાણું છું કે રોવાથી ખરાબી થાય છે, છતાં પણ નાનપણથીજ એવી ટેવ પડી ગઈ છે? વાતવાતમાં મને રોવું આવી જાય છે, અને રોવાથી શરીર એટલું બધું ઢીલું પડી જાય છે કે, તુરતજ એમ સમજાઈ જાય છે કે, રોવાથી આજે સુસ્તી આવેલી છે, છતાં પણ રોવાનો ચીલો એવો મોટો થઈ ગએલો છે, કે તેને અટકાવવાનાં બહુ મહેનત પડે છે. અને પહેલી વાત તો એજ છે કે, તેને અટકાવવાનું જલદીથી સુઝતું નથી, અને પાછળથી પસ્તાવો ઘણો થાય છે, પણ એ વખતે રોવું અટકાવવાનું બળ હોતું નથી. એ પછી રાણી રૂપવંતીએ કહ્યું કે,—

અદેખાઈ રાખું તો મારૂં રૂપ બગડી જાય.

એક વખત અમારે ત્યાં એક નાયકા ગાયન માટે આવેલી હતી, તે બહુ ખુબસુરત હતી અને તેનું ગાયન ઘણું સરસ હતું, તેથી ઘણા લોકો તેનાં ગાયન ઉપર આફ્રીન થતા હતા. એ વખતે અમારે ત્યાં એક રાણીજી આવેલાં હતાં, તેમની સાથે એક પંડિતા હતી, તે પંડિતાએ મને કહ્યું કે, રાણી સાહેબ! આ નાયકાની તમને અદેખાઈ નથી લાગતી? એનાં ગાયનો સાંભળવા વારેવારે મહારાજાસાહેબ પધારે છે, તે બાબતમાં તમે કેમ કાંઇ બોલતાં નથી? મને તો એવા પ્રસં·

ગોએ અદેખાઈ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે એવી રૂપાળી નાયકાઓ કાંઈ હમેશાં સારી ચાલની હોતી નથી, તેઓના સંબંધમાં વારેવારે આપણા પતિ આવે તે કેમ પાલવે? તેને વખાણે, તેને ઇનામ આપે, અને વારંવાર તેનાં ગાન સાંભળ્યા કરે-એ મારાથી તો ન ખમાય, હું તો એવા પ્રસંગોએ બળી મરછું અને તમારી એવી જાતની ધીરજ જોઇને ચકિત થાઉંછું.

ત્યારે એ સાંભળીને મેં તે પંડિતાબાઇને કહ્યું કે, મારાથી અદેખાઈ કેમ રખાય? જો હું એવી અદેખાઈ કરૂં તો મારૂં રૂપ બગડી જાય, અને મારી જુવાની પણ બગડી જાય, એટલે મહારાજા સાહેબ હમણાં એવી એકાદી નાયકા બોલાવે છે, તેને બદલે પછી એવી સેંકડો નાયકાઓને બોલાવે. ઈનામની લાલચે રજવાડામાં તો એવાં ઘણાં માણુસો આવ્યા કરે, એ બધાંની હું અદેખાઈ કરૂં, તો પછી મારો આરો ક્યાં આવે? તમારે માટે મને બહુ માન છે, પણ તમારી એ સલાહ કાંઇ મને કામ લાગે નહિ. કારણ કે મેં મારી સહીપણીઓના ઘણા દાખલામાં જોએલું છે કે, તેઓ અદેખાઇથી અધમુઈ બની જાય છે, અને વિના વાંકે પોતાની જુવાની નાહક બગાડી નાંખે છે, તથા વહેમમાં ને વહેમમાં હેરાન થઈ જાય છે. કારણ કે અદેખાઇનો કીડો એટલો બધો ખરાબ છે કે, એ કીડો જેના મનમાં દાખલ થઈ જાય છે તેની જીંદગી બગડી જાય છે. વાતવાતમાં તેના મનમાં વહેમ પડી જાય છે, અને એ વહેમને લીધે તે બહુ સારાં ભલાં ને નિર્દોષ માણુસોને માથે પણ કલંક લાવ્યા કરે છે, માટે અદેખાઇથી તો જેમ બને તેમ બહુજ બચવું જોઇએ. અને તેમાં પણ રજવાડામાં તો એવા પ્રસંગો વારેવારે આવ્યા કરે છે, એટલે અમે એટલી બધી અદેખાઇ રાખીએ તો અમારે તો બહુજ ટુંકી મુદતમાં મરવું પડે, માટે એવી અદેખાઈ રાખવી અમને તો જરાયે પાલવે નહિ.

બહેન! અદેખાઈમાં દુઃખ છે, અદેખાઈમાં અવિશ્વાસ છે, અદેખાઈમાં અધિરાપણું છે, અને અદેખાઇ એ તો અગ્નિ છે. અને તે એવો અગ્નિ છે કે, બીજાઓને તે પાછળથી ધીમે

ધીમે નુકશાન કરી શકે છે, પણ જેના હૃદયમાં અદેખાઈની આગ સળગે છે, તેને તો તે તુરતજ નુકશાન કરે છે. પ્રથમ તો અદેખાઇ રાખનારનેજ અદેખાઈની આગમાં બળવું પડેછે હવે વિચાર કરો કે જે માણસ અદેખાઈની આગમાં ગેકાય બળે તેનું રૂપ કાંઇ સારૂં રહી શકે? અને તેની તંદુરસ્તી કાંઇ સારી રહી શકે? કદિ પણ નહિ. બીજું એ કે સાચા પ્રેમ માં કદિ પણ અદેખાઈ હોતીજ નથી, કારણ કે જ્યાં પ્રેમ હોય ત્યાં અદેખાઈ કેમ રહી શકે? અને જ્યાં સાચો પ્રેમ હોય ત્યાં પતિ અગર પત્ની બીજાને ચાહીજ કેમ શકે? અને પોતાના પ્રિયતમ માટે એવી અવિશ્વાસની નજરજ કેમ રહે! દિલની અંદર એવી શંકાજ કેમ આવે? ત્રીજી વાત એ છે કે જો આપણે આપણા પતિને ખરેખરી રીતે પતિ સમજતા હોઇયે, ધણી સમજતાં હોઇયે, નાથ સમજતાં હોઇયે, અને પ્રભુ સમજતાં હોઇયે, તો આપણાથી તેના કામોની કે તેની ઇચ્છાઓની આડે કેમ અવાય? આપણને એવી રીતે વચ્ચે પડવાનો હક્ક શું છે? જેનામાં ખરૂં પતિવ્રત હોય, તે પતિવ્રતા સ્ત્રીઓ પોતાના પતિની અદેખાઈ કરતી હતી, એવું તમે ક્યાંઇ વાંચેલું છે? તમે કહો કે એમાં કાંઇ પતિની અદેખાઇ નથી પણ એ તો સામા માણસની અદેખાઇ છે, તો એ વાત જુઠી છે. એકની અદેખાઇ બની શકતીજ નથી, સામા માણસની અદેખાઇ કરવા જતાં પોતાના પતિની પણ ભેળી અદેખાઇ થઇ જાય છે, અને સામા માણસને ખરાબ સમજતાં સાથે પોતાના પતિને પણ ખરાબ સમજી લેવાય છે. અને યાદ રાખજો કે, આમ થાય એ બહુ ભયંકર ભુલ છે, કારણ કે એથી પતિપ્રેમ ઢીલો પડી જાય છે, અને પોતાના હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. તેથી બીજાં દૂરનાં પરિણામો તો બાજુએ રહ્યાં, પણ પ્રથમ પોતાનું સૌંદર્ય બગડે છે, અને પછી પોતાની જુવાની પણ બગડતી જાય છે. માટે કોઈ કોઈ વખત મારા મનમાં અદેખાઇના વિચારો આવી જવા છતાં પણ મારૂં રૂપ જાળવવાને ખાતર હું એ અદેખાઇના વિચારોને ધક્કા મારી-મારીને બહાર કાઢી મુકું છું. અને મને લાગે છે કે, જે સ્ત્રી-

.એ પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તે દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના મનમાંથી અદેખાઇના વિચારો દુર કરવા જોઇએ. પણ કાણીજી, આપણી રીત તો એવી છે કે, આપણને જુવાની મે છે, રૂપ ગમે છે, પણ આવા નિયમો પાળવાનું જરા ગમતું થી, પણ એ કેમ બની શકે? કારણ કે કુદરતનો એવો કાયદો કે, આવી જાતના નિયમોની સાથેજ તંદુરસ્તી ને રૂપને સંધ છે. કોઇ દરદી માણસને સાજું થવું તો ગમે છે, પણ રી પાળવી ગમતી નથી, પોતાની મરજી પડે ને ગમે તે ાઇ લેવું છે, ને તેમ છતાં સાજું તો થવું છે! પણ એ કાંઇ નવાજોગ નથી. તેમજ કુદરતી નિયમો પાળ્યા વિના અને દ્ગુણોને ખીલવ્યા વિના, રૂપ તથા જુવાની જળવાયલાં રહે, એમ પણ કાંઇ બનવાનું નથી. માટે જુવાની જાળવવાની કુંચી ા એ છે કે, આવી જાતના દોષો ને અવગુણોમાંથી જેમ બને મ ખાસ ચાહીને તજવીજથી પણ જરૂર બચવું જોઇએ.

સૌંદર્ય ઉપર પોશાકની પણ અસર થાય છે.

ઘણી બાઇઓનું સૌંદર્ય બહુ સારૂં હોય છે, પણ તેઓ પોતાના રૂપને અનુસરતાં વસ્ત્ર પહેરવાની બાબતમાં ઘણી બેદરકાર હોય છે, તેથી તેઓનું રૂપ જેટલું ખીલવું જોઇએ તેટલું ખીલી શકતું નથી. કારણ કે શરીરનું એકલું રૂપજ માત્ર કંઇ બસ નથી, પણ એ રૂપની સાથે બીજી પણ કેટલીક સામગ્રીઓ જોઇએ છે, અને તેમાં પોશાક મુખ્ય છે. જમવામાં દુધપાક, બાસુદી, જલેબી, લાડુ વગેરે કોઇ એક ચીજ મુખ્ય હોય છે, પણ તેની સાથે સ્વાદ માટે ભજીઆં, ઢોકળાં, અથાણાં, ચટણી, રાયતાં, શાક, દાળ, કઢી વગેરે હોય છે. તેમજ અંગોના સરખાપણાથી શરીરનું કુદરતી સૌંદર્ય ને ચામડીનું સૌંદર્ય એ મુંખ્ય વાત છે, પણ તેની સાથે વસ્ત્રાભૂષણ વગેરે મસાલાઓની પણ જરૂર છે. અને એ મસાલાઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય, ત્યારે તો એ રૂપની ખુબી કાંઇક ઓરજ પ્રકારની દીપી તથા ખીલી નીકળે છે. માટે મારા સૌંદર્યને જાળવવા સારૂ મારા પોશાક ઉપર પણ મારે બહુ ધ્યાન આપવું પડે છે.

એક વખત મને મારાં કાકીજીએ કહ્યું હતું કે, તમે ત-

મારાં લુગડાં ઘરેણાંની બહુ ટાપટીપ કર્યા કરોછો, પણ તો એવી ચીજોની કાંઇ દરકાર રાખતી નથી. એ સાંભળી મારાં નણંદે કહ્યું હતું કે, તમે એ વસ્તુઓની દરકાર રાખ નથી તેને લીધેજ તમારૂં રૂપ ઘણું છતાં પણ જેવું શોભ જોઇએ તેવું શોભતું નથી, અને મારાં ભાભી એ વાતની દરકાર રાખે છે, તેથી તેઓ જેટલાં રૂપાળાં છે, તે કરતાં ઘણાંજ વધારે રૂપાળાં દેખાય છે, કારણ કે પોશાક અને ગીના જો સરખી રીતે ને સારી પેરે વાપરતાં આવડે, તો પણ રૂપને ખીલવવામાં બહુ મદદ કરે છે. એમાં જે સંભાળ વાનું છે તે એટલુંજ કે, તેમાં અતિપણું ન થવું જોઇએ તેમાં પોતાના ગજા ઉપરાંત ન થવું જોઇએ, અને તેમાં ઘણે ટાઇમ ન ગુમાવવો જોઇએ. આટલી સંભાળ રખાય, તો પછ દાગીના લુગડાં સરખી રીતે વાપરવામાં કાંઈ દોષ નથી, એમાં કાંઈ ટીકા કરવા જેવુંયે નથી, પણ ઘણી વખત એ બને છે કે બહુ રૂપાળાં દેખાવા માટે જરૂર કરતાં પણ વધા દાગીના પહેરવામાં આવે છે, અને ઋતુને અનુકુલ ન હોય તેવાં ન છાજતાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તથા જ્યાં હલકી કીંમતનાં કપડાંથી ચાલી શકે તેવું હોય, ત્યાં પણ ભારે કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી ઉલટું સૌંદર્ય ઢંકાઈ જાય છે પણ ઘણીએ ગામડી સ્ત્રીઓને તો એ વાતનો જરા પણ ખ્યાલ સરખો હોતો નથી, તેઓ તો માત્ર લુગડાંઘરેણાંઓનેજ પહેલા નંબરનું સૌંદર્ય સમજે છે. તેથી તેઓ જરૂર કરતાંયે વધારે ઘરેણાં પહેરે છે, અને જ્યાં સાદાં વસ્ત્રથી ચાલી શકે તેમ હોય, ત્યાં પણ ભારે કીંમતનાં વસ્ત્રાલંકાર પહેરીને પોતાના રૂપને બગાડે છે, અને પોતાની જુવાનીને વહેલંવહેલી ઘસવી નાંખે છે. પણ ઇશ્વરકૃપાથી મને આવી વાતોનું જ્ઞાન છે, એટલે હું એવી રીતે મારા સૌંદર્યને બગડવા દેતી નથી, તેથી મારી જુવાની જળવાયલી રહે છે.

શેઠાણીજી ! લુગડાંની બાબતમાં સમજવા જેવી વાત તો એ છે કે, જુદા જુદા વર્ણવાળી સ્ત્રીઓને જુદા જુદા રંગનાં કપડાં ઠીક પડે છે. એટલે કે રૂપે બહુ ગોરી હોય, બહુ સ-

ફેદ હોય તેને આસમાની રંગની સાડી બહુ શોભે છે, એજ પ્રમાણે લીલા રંગની સાડી ક્યારે પહેરવી? ગુલાબી રંગની સાડી કયારે પહેરવી? લાલ રંગની સાડી કેવા રૂપવાળીએ પહેરવી? અને કાળા રંગની સાડી કઈ ઋતુમાં પહેરવી? અગર કેવા વર્ણના રંગવાળી સ્ત્રીએ પહેરવી? એ બધા નિયમો જાણવા જેવા છે. કારણ દરેક સ્ત્રીઓનું રૂપ કાંઇ એક સરખું હોતું નથી, કોઈ સ્ત્રી ઘઉંવર્ણી હોય છે, કોઇ સ્ત્રી જરા શામળી હોય છે, કોઇ સ્ત્રી રૂપાળી ગોરી હોય છતાં ફીકાશવાળી હોય છે, અને કોઈ સ્ત્રીનું લોહી જાણે ગુલાબી રંગનું ન હોય તેવા ગુલાબી ગાલવાળી હોય છે અવી જુદી જુદી સ્ત્રીઓએ પોતાનુ સૌંદર્ય ખીલે તેવી જાતનો પોશાક પહેરવો જોઇએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબતની કંઈ પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ તો માત્ર એક બીજાની દેખાદેખીથીજ કપડાં ખરીદે છે, જેમકે, રાધાએ બદામી રંગની સાડી લીધી માટે મારે પણ એ રંગનીજ સાડી જોઇએ છે, અને કુસુમે ચટણી રંગની સાડી લીધી માટે મને પણ ચટણી રંગની સાડી લાવી આપો! કુસુમના શરીરનો વાન કેવો છે અને પોતાના શરીરનો વાન કેવો છે? એ બાબત સામે તો તેઓ જરાએ જોતી નથી. તેમજ પુરૂષો સ્ત્રીઓનાં કપડાં ખરીદી લાવે છે, ત્યારે જુના વિચારનાં કુટુંબોમાં તો એમજ માનવું હોય છે કે, વહુને માઠું ન લાગે કે ચડતા ઉતરતાપણું ન લાગે, માટે બધી વહુઓ સારૂ અગર બધી દીકરીઓ સારૂ કે બધી બહેનો સારૂ એકજ જાતનાં કપડાં લેવાં. અને એ માટે પોતાની હુંશીઆરી બતાવતે બતાવતે એમ કહે છે કે, એકજ જાતના તાકામાંથી બધાં ઘરચોળાં વેતરાવ્યાં! પણ એમાં કોઈ વહુ કાળી કોયલા જેવી હોય, અને કોઇ છોકરાની વહુ ઉજળી દુધ જેવી ગોરી હોય, તેનો તો કાંઇ હિસાબજ નહિ! એને શું શોભશે? અને પેલીને શું શોભશે? એ વાતની તો કાંઇ દરકારજ નહિ, પણ માત્ર એટલીજ દરકાર કે, અમે સૌને સરખાં રાખીએ છીએ, ને સૌને માટે એકજ જાતનાં લુગડાં લેઇએ છીએ. આમ થવાનું કારણ એ છે કે,

આપણા લોકોમાં સૈાંદર્યની ભાવનાઓ દબાઈ ગએલી છે, એટલે એ સંબંધી સારા સારા માણસો પણ કાંઈ વિશેષતાથી જાણુતા નથી, તેથી કપડાંને લીધે સ્ત્રીઓનું સૈાંદર્ય ખીલવું જોઇએ તેવું ખીલી શકતું નથી. માટે મારું તો માનવું છે કે, સૈાંદર્ય ખીલવવા માટે વસ્ત્રાભૂષણની બાબત ઉપર પણ ચતુર સ્ત્રીઓએ ઘટતું અને પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું જોઈએ.

પ્રેમ વિના આનંદ ક્યાંથી? ને આનંદ વિના સૈાંદર્ય ક્યાંથી?

શેઠાણીજી! એક વખત મને મારી એક સાહેલીએ પુછયું કે, તમે તમારા વર ઉપર, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર, તમારાં સગાંઓ ઉપર, તથા બીજા બધા લોકો ઉપર એટલો બધો પ્રેમ કેમ રાખી શકોછો? હું તો તમારો પ્રેમ જોઇને ચકિત થઈ જાઉંછું, અને મને તમારી અદેખાઈ આવે છે, કારણ કે હું તમારા જેટલો પ્રેમ રાખી શકતી નથી.

ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, બહેન! હું પ્રેમ ન રાખું તો મારું સૈાન્દર્ય સચવાઇ શકે નહિ, કારણ કે પ્રેમમાં આનંદ છે અને આનંદમાં સૈાન્દર્ય છે, તેથી જેટલો વધારે આનંદ ભોગવી શકાય તેટલું વધારે સૈાન્દર્ય રહી શકે છે. અને યાદ રાખજે કે, આ જગતમાં આનંદ ભોગવવાની કુંચી પ્રેમ છે, પ્રેમ મારફત જેટલો આનંદ ભોગવી શકાય, તેટલો આનદ બીજી કોઇ પણ રીતે ભોગવી શકાતોજ નથી. જો કે જ્ઞાનથી પણ આનંદ ભોગવી શકાય છે, પણ જ્ઞાનનો આનંદ વધુ ભાગે પુરૂષોને માટે છે, અને પ્રેમનો આનદ મુખ્યે કરીને સ્ત્રીઓને માટે છે. તેથીજ મહાત્માઓએ તથા શાસ્ત્રકારોએ કહેલું છે કે, પુરૂષોમાં બુદ્ધિબળનું પ્રાધાન્ય હોય છે, અને સ્ત્રીઓમાં પ્રેમબળનુ પ્રાધાન્ય હોય છે, પુરૂષોમાં મગજનું રાજ્ય હોય છે ત્યારે સ્ત્રીઓમા હૃદયનું રાજ્ય હોય છે. આમ હોવાથી આપણે કુદરતી રીતેજ પ્રેમમાંથીજ વધારે ઉત્તમ સુખ મેળવી શકીએ છીએ. માટે વધારેમાં વધારે આનંદ મેળવવો હોય તો જેમ અને તેમ આપણે આપણા પ્રેમને વધારવો જોઈએ. કારણ કે જેમ જેમ આપણા હૃદયનો પ્રેમ વારિધિ વધતો જાય, તેમાં

ભરતી આવતી જાય, તે છલકાતો જાય, ઉભરાતો જાય, તેમ તેમ આપણો આનંદ પણ વધતો જાય છે માટે આપણે ખાસ ચાહ ને પ્રેમ વધારવાની કળા શિખવી જોઇએ, અને જેટલી હદ સુધી બની શકે તેટલી હદ સુધી વિના સંકોચે પ્રેમને આપણે વધારવોજ જોઇએ.

બહેન! સ્ત્રીઓનાં હૃદય પરમાત્માએ એવાં બનાવેલાં છે કે, પ્રેમમાંથી તેઓને જેટલો આનંદ મળી શકે છે, તેટલો આનંદ બીજી કોઈ પણ ચીજમાંથી મળી શકતોજ નથી, અને આનંદ ભોગવવાથી જેવું સૈાન્દર્ય જળવાય છે, જેવી જુવાની જળવાય છે તેવી બીજી કોઇ પણ રીતે જુવાની જાળવી શકાતીજ નથી. માટે સ્વર્ગની અંદર દેવો જે અમરપણું ભોગવી શકે છે, તેનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, તેઓ પ્રેમને લીધે આનંદમાં રહી શકે છે, તેથી તેઓ અમરપણું ભોગવી શકેછે. પ્રેમના આનંદને લીધેજ દેવોને ઘડપણ આવતું નથી, અને આ નિયમનો જે દેવ ભંગ કરે, એટલે કે જે દેવમાંથી પ્રેમ ઓછો થાય, તે દેવમાંથી આનંદ ઓછો થઇ જાય છે, અને જેટલે દરજ્જે આનંદ ઓછો થાય તેટલે દરજ્જે તેનામાં ઘડપણ આવવા માંડે છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, એવા પ્રેમ ઘટેલા દેવો અજરામર પદ ગુમાવી અંતે સ્વર્ગમાંથી નીચે પડી જાય છે. માટે જુવાની અને રૂપ જાળવવાની ખાસ કુંચીજ એ છે કે, બને તેમ કરી પ્રેમને વધારવો, પ્રેમને વધારવો, ને પ્રેમને વધારવો.

બહેન! પ્રેમમાં ચમત્કૃતી છે, પ્રેમમાં તેજસ્વીતા છે, પ્રેમમાં નવીનતા છે, પ્રેમમાં આકર્ષણ શક્તિ છે, પ્રેમમાં એક પ્રકારનું જાદુ છે, પ્રેમમાં કામધેનુ છે, પ્રેમમાં અજબ જેવુંજ બળ છે, પ્રેમમાં લોઢાને સોનું બનાવવાનો કીમીઓ છે, પ્રેમમાં વિશાળતા છે, પ્રેમમાં આનંદ છે અને પ્રેમ આત્મામાંથી નીકળે છે, એટલુંજ નહિ પણ પ્રેમ પરમાત્મામાંથી નીકળે છે; અને પરમાત્મા પોતે પણ પોતાના પ્રેમની અંદરજ રમ્યા કરે છે. આવું પ્રેમનું અતુલિત બળ છે, અને એવો અમૂલ્ય પ્રેમ કુદરતી રીતેજ–સ્વભાવથીજ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં રહેલો છે, માટે

જગતની બીજી કોઈ પણ વસ્તુઓ કરતાં કે જગતના બીજા કોઇ પણ જીવો કરતા સ્ત્રીઓ વધારેમાં વધારે ભાગ્યશાળી છે. કારણ કે જગતના બીજા કોઈ પણ જીવો પ્રેમને જેટલો વધારેમાં વધારે ખીલવી શકે, તે કરતાં પણ પ્રેમને ઘણોજ વધારે સ્ત્રીઓ ખીલવી શકે છે, અને તે પણ કાંઇ જોરજુલમથી પરાણે નહિ, તાણીતોડીને નહિ, કોઈ દેવદેવીની સાધનાઓ કરીને નાહે, ઘણાં આકરાં તપ કરીને નહિ, અને મોટાં બળીદાન આપીને નહિ, પણ સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ પોતાના પ્રેમને બહુજ સહેલાઇથી ખીલવી શકે છે. અરે ! ખરૂં કહું તો પ્રેમને ખીલવવાની તો તેઓને મેહેનત પણ કરવી પડતી નથી, પણ કુદરતી રીતેજ એ ઝરો તેઓના હૃદયમાંથી વહ્યાજ કરે છે. જેમ હીમાલયમાંથી ગંગા, જમના, સીંધુ, અને બ્રહ્મપુત્રા જેવી મહાન નદીઓના ઝરણા વહ્યા કરે છે; તેમ સ્ત્રીઓના હૃદયમાંથી કુદરતી રીતેજ પ્રેમનો ઝરો વહ્યા કરે છે. અને સમુદ્રમાં દિવસમા બે વખત ભરતી આવ્યા કરે છે, તેમ સ્ત્રીઓના પ્રેમસાગરમાં દરરોજ ઘણી વખત ભરતી આવ્યા કરે છે. બહેન ! જુદાં જુદાં જંગલોમાં જુદી જુદી જાતનાં ઝાડો કુદરતી રીતેજ ઉગી જાય છે, તેને વાવવા માટે કે ઉગાડવા માટે કાંઇ ખાસ મેહેનત કરવી પડતી નથી. જેમકે કોઈ માણસ તેને પાણી પાવા જતો નથી, કોઈ તેને ખાતર નાખવા જતો નથી, અને કોઇ તેની ચોકી કરવા પણ જતો નથી, છતાં પણ જંગલોમાં જેમ મોટાં ઝાડો પોતાની મેળેજ ઉગી નીકળે છે, અને કુદરતની ઇચ્છાથીજ વધ્યા કરે છે, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમરૂપી કલ્પવૃક્ષ પણ આપોઆપ પોતાની મેળેજ ઉગી જાય છે, અને તેનું રક્ષણ ન થતું હોય, તેને ખાતર ન મળતું હોય, તેને પાણી ન મળતું હોય, અને તેને આગળ વધવામાં બીજી ઘણી જાતની અડચણો હોય, તો પણ એ અડચણો ખમીને પણ પ્રેમનું ઝાડ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં બહુજ મોટું થઈ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ છે, એટલે જો કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને વધારવા માગે, તો છેક અનંતતા સુધી પોહોંચે એટલો બધો તે પોતાના પ્રેમને વધારી શકે છે, અને તેમ છતાં તેમાં

તેઓને કોઇ પણ જાતની મુસ્કેલીમાં ઉતરવું પડતું નથી, કે પ્રેમ વધારવા માટે તેઓને કાંઇ ખાસ કઠિન ક્રિયાઓ કરવી પડતી નથી. ત્યારે હવે વિચારો કે, આવો આપણી અંદર રહેલો સ્વાભાવિક પ્રેમ આપણે શા માટે ન વધારવો? અને તેના બળથી આપણા રૂપને શા માટે ન જાળવવું? હું સૌની ઉપર અતિશય પ્રેમ રાખી શકુછું, તેનું કારણ એ છે કે, મને મારી જુવાની જાળવવી ગમે છે, મને મારૂં રૂપ જાળવવું ગમે છે, અને મને આનંદ ભોગવવો ગમે છે. અને એ બધું પ્રેમમાંથી થઇ શકે છે, માટે હું સૌની ઉપર મારાથી બની શકે તેટલો પ્રેમ રાખવાની ને તેને વધારવાની નિરંતર કોશીશ કરૂંછું. અને તમને પણ કહુંછું કે, તમારે તમારૂં રૂપ જાળવવું હોય, તો જેમ બને તેમ પ્રેમને વધારવાની કોશીશ કર્યા કરજો, પ્રેમને વધારવાની કોશીશ જરૂર કરતાં રહેજો

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર શા માટે રાખવી જોઇએ?

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપના કહેવાથી પ્રેમનો મહિમા તો હું સમજી, પણ અમારાં રાણીસાહેબે તો મને કહ્યું હતું કે, રાણી રૂપવંતી પોતાના રૂપને જાળવવા માટે બેહદ કાળજી રાખે છે, એટલી બધી કાળજી એવી ક્ષણભંગુર વસ્તુને માટે શા સારૂ રાખવી જોઇએ? એનો જવાબ હું આપની પાસેથી જાણવા ઇચ્છુછું. ત્યારે મેં કહ્યું કે, વહાલી બ્હેન! રૂપની દરકાર રાખવાનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એ વાતો તેના યથાર્થ સ્વરૂપમાં આપણે જાણતાં નથી કારણ કે આપણા દેશમાં બનાવટી કૃત્રિમ વૈરાગ્યના માઠા વિચારો બહુજ જોરથી ફેલાઇ ગએલા છે, તેથી આપણે આપણા દેહની કીંમત સમજી શકતાં નથી, અને આપણા સૌન્દર્યની પણ કીંમત આંકી શકતાં નથી. પણ ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે કે, આપણાથી એ બધી વસ્તુઓ તેના ખરા સ્વરૂપમાં ઓળખી શકાશે. હું રૂપ ઉપર શા માટે મરી ફીટુંછું-ભાર મુકુછું-એનું કારણ તને કહું કે? તું એ બધી વાતો સમજી શકીશ કે? કારણ કે તારામાં પણ વૈરાગ્યના વિચારોનું બળ વધારે છે. અને જેમ તેમ ચલાવી લેવામાંજ તું ડહાપણ

સમજે છે, એટલે મારા વિચારો તને કેટલે દરજજે રૂચશે-ગમશે તે હું કહી શકતી નથી. પણ મારે તો મારી ફરજ જરૂર બજાવવી જોઇએ, અને મને જે સારૂં લાગે છે તે મારે તને કહેવું પણ જોઇએ. અને તે મુદ્દાની વાત એ કેઃ—

રૂપ કુદરતી છે, અને રૂપમાં સર્વસ્વ છે તન્દુરસ્તી રૂપમાં છે, જુવાની રૂપમાં છે, લાંબી જીંદગી રૂપમાં છે, કુદરતના નિયમોનું પાલન રૂપમાં છે, ઘણી જાતનું સુખ રૂપમાં છે, પ્રકૃતિનો સ્વભાવ રૂપમાં છે, અને આત્માનો પ્રેમ રૂપમાં છે, માટેજ હું રૂપને ચાહુંછું, અને તે સારૂંજ હું રૂપની પાછળ પાછળ ભમુંછું હું કાંઈ રૂપને કીંમત વીનાની નમાલી નજીવી વસ્તુ સમજતી નથી, હું કાંઇ રૂપને ક્ષણભંગુર સમજતી નથી પણ હું તો સમજુછું કે, રૂપમાંજ સર્વસ્વ છે, અને સૌન્દર્ય એ પ્રભુનું પોતાનું સ્વરૂપ છે; પ્રભુ પોતે એક ક્ષણનો એક કરોડમો ભાગ પણ સૌન્દર્યથી વિમુખ રહી શકતો નથી. હવે તું વિચાર કર કે, જે સૌન્દર્યને પ્રભુ પોતે પણ ચાહાય છે, તે સૌન્દર્યને સૌન્દર્યની પુતળીઓ, સૌન્દર્યની દેવીઓ, સૌન્દર્યના અવતારો અને સ્ત્રીઓ જે સૌન્દર્યની પુજારીઓ છે, તેઓ ચાહાય તેમાં નવાઇ શું ? કેમ ? કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ?

ત્યારે મારી બહેનપણીએ કહ્યું કેઃ—એ બધી વાત સાચી, પણ ત્યારે શું રૂપનો મોહ રાખવો એમાં પાપ નથી ? હું તો એમજ સમજુંછું કે, રૂપનો મોહ રાખવો એ પાપ છે, કારણ કે મને તો અમારા શાસ્ત્રોજીએ શિખવેલું છે કે, રૂપનો મોહ રખાય નહિ, અને અમારા જૈન સાધુઓ પણ એમજ કહે છે કે, રૂપ એ ઘણીજ ખરાબ વસ્તુ છે, રૂપ એ ફસાવનારી ચીજ છે, રૂપ ગંદીલી વસ્તુઓમાંથી બનેલું છે, અને રૂપ દગો દઇને ભાગી જાય તેવું છે, માટે કદી પણ રૂપનો ગર્વ ને મોહ રાખશો માં. આવી રીતે બહુ ભાર મુકીને અમારા બધા સાધુઓ વારંવાર અમને શિખવ્યા કરે છે, માટે એ બે વાતમાં સાચું શું ? તમારી વાત સાંભળીને તો મારૂં કોકડું ઉલટું ગુંચવાતું જાય છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કેઃ—બહેન ! રૂપનો ખોટો મોહ રાખવો અને એ મોહને લીધે ભુલો કરવી એટલે કે વિ-

કારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવું એ પાપ છે, કારણ કે વિકારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવાથી વિકારો વધતા જાય છે, અને વિકારો વધતા જતાં જલદીથી રૂપ બગડતું જાય છે, અને રૂપ બગડે એટલે વિકારી માણસોની ચિત્તવૃત્તિ પણ બગડી જાય છે. માટે હલકી વૃત્તિથી ફક્ત વિકારોને ખાતરજ રૂપનો અણઘટતો વધારે પડતો મોહ રાખવો—એનુંજ નામ પાપ છે; પણ સૌન્દર્યને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, ઉંચ ભાવનાઓને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઇ પાપ નથી. રસજ્ઞતાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, તન્દુરસ્તીને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. જગતની ઉન્નતિને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, સૃષ્ટીમાં સૌન્દર્ય વધારવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી, કુદરતી નિયમોના પાલનને અર્થે સૌન્દર્યને ચાહવું અને પોતાના આત્માની ઉન્નતિ કરવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઇ પાપ નથી. તથા સૌન્દર્યને ચાહીને સૌન્દર્યની મારફત સૌન્દર્યના સ્વામીની પૂજા કરવી એમાં કાંઈ પાપ નથી. પણ એમ કરવું એ તો ફરજ છે, એટલુંજ નહિ પણ એનુંજ નામ પુણ્ય છે. માટે જે સ્ત્રીઓ, પુરૂષો, કે દેવો જેટલે અંશે સાચા સૌન્દર્યને ચાહી શકે છે, તેટલે અંશે તે પ્રભુની નજીક જઈ શકે છે. પણ અફસોસની વાત તો એ છે કે, આ બધી રસિકતાની આનંદની અને ધર્મની વાતો સમજવી જોઇએ, તેવી આપણી બહેનો સમજતી નથી, તેથી આપણે માત્ર એક તરફી વિચારોમાંજ રહી જઇએ છીએ, અને પ્રભુને ફુલપુલ ધરવામાં કે ધુપદીપ કરવામાંજ તેની પૂજા માની લઇએ છીએ, પણ એ સિવાય બીજી પણ ઘણી જાતની પ્રભુની પૂજા છે, અને તેમાં એક એ છે કે સૌન્દર્ય મારફત પણ પ્રભુને પૂજી શકાય છે-એ વાતનો તો આપણા દેશના સારામાં સારા માણસોને પણ પુરતો ખ્યાલ નથી. પણ હવે આનંદ ધર્મનો જમાનો આવતો જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા વાળાએ કુદરતી ધર્મનો જમાનો નજીકના ભવિષ્યમાં છે, માટે આપણે જાણવું જોઇએ કે, જુદી જુદી ઘણી જાતની ભક્તિથી પ્રભુની આરાધના થઇ શકે છે, તેમજ સૌન્દર્યથી

પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે.

પોતાના દેહનું સૌન્દર્ય વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, પોતાના મનનું સૌન્દર્ય વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, આપણી સૌન્દર્યની ભાવનાઓને ખીલવવી એ પ્રભુની પૂજા છે, બીજા જીવોનું સૌન્દર્ય વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, જગતની વસ્તુઓની સુંદરતા વધારવી એ પ્રભુની પૂજા છે, અને સૌન્દર્યનું રહસ્ય લોકોને સમજાવવું તથા દુનીયામાંથી કુરૂપડાપણાને દુર કરવું એ પ્રભુની પૂજા છે.

બહેન ! અમારા ચકમ કવિ કહેતા હતા કે, ઘણી જાતનાં સ્તોત્ર દુનીયામાં થઈ ગયાં છે, પણ હવે તો ઝાડુ–સ્તોત્રની જરૂર છે, કારણ કે દુનીયામાં ગંદકી ને કચરો બહુ વધી ગએલાં છે, તે કાઢીને ગંદકીને ઠેકાણે સૌન્દર્ય ફેલાવવા માટે ઝાડુની મદદની ઘણી જરૂર છે, માટે હું તો એક ઝાડુ–સ્તોત્ર લખવાનો છું. તેની આવી વાતો સાંભળીને અમે સૌ હસી પડતાં, ત્યારે એ કવિરાજ કહેતા કે, રાણી સાહેબ ! આ કાંઇ હસી કાઢવાની વાતો નથી, પણ હું તમને સાબિત કરી આપીશ કે, બધા દેવો ઝાડુ સ્તોત્રનુંજ કામ કરી રહ્યા છે, અને ભગવાન પોતે પણ ઝાડુ કાઢવાનુંજ કામ કરી રહ્યા છે. જુઓ સૂર્યનાં કીરણો શું કામ કરે છે ? એ ઝાડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે કે બીજું કાંઈ કરે છે? ગંદકીનો દુર્ગંધીનો અને કુરૂપતા અંધકારનો નાશ કરવો, અને પ્રકાશના સૌન્દયને ફેલાવવું એજ કામ સૂર્યદેવ કરે છે કે બીજુ કાંઇ કરે છે ? પવન દેવતા શું કરે છે ? તે પણ ઝાડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે. વરસાદ શું કામ કરે છે ? તે પણ એજ ઝાડુ કાઢવાનુંજ કામ કરે છે. આવી રીતે દેવો પોતે ઝાડુ કાઢવાનું કામ કરે છે, અને પ્રભુ સ્વયં અવતાર લે છે ત્યારે તે પણ આ જગતમાં ઝાડુ કાઢવા માટેજ આવે છે, કચરો કાઢવા સિવાય બીજી તેની કામગીરી શું છે ? નૃસિંહાવતારે હિરણ્યકશ્યપુનો કચરો કાઢ્યો, રામાવતારે રાવણનો કચરો કાઢ્યો, કૃષ્ણાવતારે જરાસંઘ, કંસ વગેરેનો કચરો કાઢ્યો, અને બુદ્ધાવતારે કર્મકાંડનો અને હિંસાનો કચરો કાઢ્યો. આવી રીતે પ્રભુના અવતારો પણ કચરો

કાઢવા માટેજ ને જગતમાં સૌન્દર્ય ફેલાવવા સારૂજ આવે છે, માટે હું તો ઝાડુસ્તોત્ર લખવાનો છું. કારણ કે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં કુરૂપતાના અને કુરૂપડાપણાને ઉત્તેજન આપવાના વિચારો બહુજ બેહદ વધી ગએલા છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં કુરૂપડાપણુંજ દેખાય છે, કોઇને સૌન્દર્યની ઉત્તમતાનો ખરો ખ્યાલજ આવતો નથી. માટે હવે લોકોને સૌન્દર્યની ઉંચી ભાવનાઓ શિખવવાની ઘણી જરૂર છે, અને એ સારૂ ઝાડુ-સ્તોત્રની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે એ મારફત પ્રભુની પૂજા શિખવવાની છે, અને મારે લોકોની ખાત્રી કરી આપવી છે કે, સાચી સારામાંસારી પૂજા સૌન્દર્ય મારફતજ થઈ શકે છે. પછી એ સૌન્દર્ય ગમે તો મનુષ્યનું હોય, ગમે તો પશુપક્ષીઓનું હોય, ગમે તો કુદરતનું હોય, ગમે તો જગતની વસ્તુઓનું હોય, ગમે તો આત્માનું હોય, અને ગમે તો પરમાત્માનું હોય, પણ કોઇ પણ જાતનું સૌન્દર્ય હોવું જોઇએ. અને આ ઝાડુ સ્તોત્રના જમાનામાં સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ મારફત જેવી પ્રભુની સારામાં સારી પૂજા થઈ શકશે, તવી સારામાં સારી પૂજા હાલના વખતમાં બીજી કોઈ પણ રીતે થઈ શકશે નહિ; એ વાત નક્કી સમજજો-ખાત્રીથી ખચિત માનજો.

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપની એ વાત સાચી છે, સૌંદર્ય મારફત પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે એમ હું માની શકું છું. પણ રાણીજી! ...ે લાગે છે કે, રૂપમાં શું જોખમ નથી? રૂપમાં શું મોહ નથી? અને રૂપમાં શું વિષયોને ઉત્તેજન મળે તેવું નથી? એટલે સૌંદર્ય મારફત પ્રભુની સેવા કરવા જતાં હુલમાંથી નિકળી ચુલામાં પડી જઇએ-તેવું તો નહિ થાય? આ માટે આપ શું ખુલાસો કરોછો?

ત્યારે મેં કહ્યું કે, બહેન! એવી દૃષ્ટિથી જોઇએ તો આ જગતમાં ભય વિનાની બીજી કયી વસ્તુ છે? જોખમ વિનાની જગતમાં કઈ બાબત છે? આપણે ઘરોમાં રહીએ છીએ તે ઘરમાં રહેવામાં શું ભય નથી? આપણે આપણા ઘરમાં અગ્નિ રાખીએ છીએ, કાંડીનાં બાકસો, દીવાઓ અને રસોઈના ચુલાઓ એ આગ્નને ઘરમાં રાખવામાં શું ભય નથી? હાલના જમાનામાં

વીજળીથી અનેક બાબતોમાં મોટી ઉથલપાથલ થઈ જાય છે. તે વીજળીમાં શું ભય નથી? રેલવેમાં શું ભય નથી? આગબોટોમાં શું ભય નથી? વીમાનોમાં શું ભય નથી? અરે બેન! એવી રીતે જોવા જઇએ તો સુખમાં, દાનમાં, તપમાં, પ્રેમમાં, જ્ઞાનમાં, ખોરાકમાં અને શાસ્ત્રમાં પણ ભય છે, ત્યારે રૂપમાં ભય હોય તેમાં નવાઈ શું? પણ જેમ બીજી ઉપયોગી વસ્તુઓના ભય વેઠી લઇએ છીએ. તેમજ રૂપમાં જે કંઇ થોડા ઘણો ભય હોય, તે પણ ભોગવી લેવો જોઇએ. પરંતુ આટલી વાત પણ માત્ર વાતની રીત પ્રમાણેની છે, બાકી ખરી વાત તો જુદીજ છે, અને તે એ કે, બહેન! રૂપમાં ભય નથી પણ રૂપના દુરૂપયોગમાં ભય છે, અને દુરૂપયોગને ઉત્તેજન આપવાનું તો કોઇ કહેજ નહિ, એમ તો તમે પણ સમજી શકતાં હશો, એટલે એ બાબત લંબાવવાની જરૂર નથી. કેમ? હવે તમારી બ્હીક મટી કે નહિ?

એ પછી મેં મારી તે બહેનપણીને કહ્યું કે, બહેન, રૂપમાં ભય નથી અને રૂપમાં જોખમ નથી, છતાં પણ જો કદી અણસમજને લીધે એમ સમજીએ કે, રૂપમાં જોખમ છે, તો પણ રૂપવાળી વસ્તુઓને જગતમાંથી કાંઈ દુર કરી શકાય તેમ છે? અને ધારો કે કદી રૂપવાળી વસ્તુઓને પણ જગતમાંથી દુર કરીએ, તો પણ મનુષ્ય સ્વભાવના મૂળમાં રૂપની જે ભાવના છે, તેને કાંઇ દુર કરી શકાય તેમ છે? જરૂર યાદ રાખજો કે, જનસ્વભાવમાં સૌન્દર્યનીજ કુદરતી ભાવના છે તે ભાવના કદી પણ દુર થઈ શકે તેમ નથી, અને જો કદી એ સૌન્દર્યની ભાવના જનસ્વભાવમાંથી નીકળી જાય, ત્યારે તો જગતનું સત્યાનાશજ વળી જાય. કારણ કે જગતમાં જેટલી જાતની કળાઓ છે, તે બધી કળાઓ સૌન્દર્યની ભાવનામાંથી ઉત્પન્ન થએલી છે, એટલે સૌન્દર્યની ભાવના જાય તો પછી કળાઓનો નાશ થાય. એટલુંજ નહિ, પણ કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ નીતિ ઉત્પન્ન થએલી છે, કોઇને કોઇ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ લગ્નનો રિવાજ જન્મ પામેલો છે, કોઇને કોઇ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનાને

લીધેજ રાજ્યના કાયદાઓ ને વ્યવસ્થાઓ થએલી છે, કોઇને કોઈ પ્રકારની સૈાન્દર્યની ભાવનાને લીધેજ બાળકોમાં આનંદ આવે છે, અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું મન થાય છે, વિદ્યાભ્યાસ થાય છે તથા જ્ઞાન મેળવાય છે. કોઇને કોઈ પ્રકારની સૈાન્દર્યની ભાવનાને લીધેજ જીંદગીમાં મીઠાશ લાગે છે, ધર્મ પાળવો ગમે છે, અને જગતનો બધો વ્યવહાર ચાલી શકે છે. સૌન્દર્ય આવું બળવાન છે, અને સૌન્દર્યમાં આવું વ્યાપકપણું છે, માટે જગતમાંથી સૌન્દર્યને દુર કરી શકાય તેમ નથી. એટલે સૈાંદર્યમાં કદી કાંઈ ભય હોય, તો પણ આટલા બધા મહાન લાભોની ખાતર તેનો થોડો ભય પણ આપણે ભોગવી લેવો પડશે, કેમ કાંઇ સમજાય છે કે નહિ ?

એ સાંભળીને મ્હારી બ્હેનપણીએ કહ્યું કે, તમે તો બહુ ઉંડી વાતો કરોછો. હું કાંઇ એટલાં બધાં ઉંડાં સૈાંદર્યની વાતો કહેતી નથી, હું તો માત્ર સ્ત્રીઓના શરીરના રૂપનીજ વાતો કરૂંછું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, તમારી એ વાત હું જાણું છું, પણ હું તમને એમ બતાવવા માગુછું કે, શરીરનું રૂપ એ પણ કાંઇ ન્હાનીસૂની વાત નથી, પણ કુદરતમાં જે સૈાંદર્ય છે તેનો એ પણ એક અંશ છે. એટલુંજ નહિ પણ બીજાં ઘણી જાતનાં સૈાંદર્ય કરતાં ઘણી વધારે અસર કરી શકે એવું એ સૌંદર્ય છે. માટે એની તરફ તો બેદરકારી રખાય નહિ, પણ એને તો ખાસ ખીલવવું જોઇએ, કારણ કે સ્ત્રીઓ તો સૌન્દર્યના દેવતા ભંડાર અને રસિકતાના અવતાર છે, એટલે તેઓ સૌન્દર્ય વિના રહી શકેજ નહિ. અરે જરા જુઓ તો ખરાં ! કે બિલાડીને પણ સૌન્દય ગમે છે, તે પણ પોતાની પુંછડીને ચાટીચાટીને કેવી સાફ રાખે છે? ચકલીઓને, કબૂતરોને, કીડીઓને, માખીઓને, કુતરાંઓને, પતંગીઆએોને, અને જંતુઓને પણ સૌન્દર્ય ગમે છે; એટલુંજ નહિ પણ માછલીઓને પણ સાન્દર્ય જોઇએ છે અને ઝાડોને પણ સૌન્દર્ય જોઇએ છે, અને આગળ વધેલા પદાર્થવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તો એમ પણ કહે છે કે, માટી પત્થર અને ધાતુએ જેવી જડ વસ્તુઓને પણ સૌન્દર્ય જોઇએ છે. અરે ! એટલુંજ નહિ પણ

કેટલાક જ્ઞાની વિદ્વાનો તો એમ કહે છે કે, બ્રહ્માંડનું એકેએક રજકણુ કોઇને કોઈ રૂપે કોઇને કોઈ પ્રકારના સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યું છે, ત્યારે ઉત્તમ મનુષ્ય અને તેમાં પણ સુકોમળ પ્રેમીલી સ્ત્રીઓ સૌન્દર્યને શોધે એમાં તો નવાઈજ શું? માટે બહેન, કદી પણ સૌન્દર્યની નિંદા ન કરવી જોઈએ, સૌન્દર્યની ભાવનાને ઢીલા ન પાડવી જોઇએ, અને સૌન્દય વધતું અટકે એવી ભારે ને ભયંકર ભૂલ કદાપિ ન કરવી જોઇએ કારણ કે સૌન્દર્યમાં તંદુરસ્તી જુવાની અને આનંદ છે, સૌન્દર્યમાં કુદરતનો હાથ છે, અને સૌન્દર્યમાં સૌન્દર્ય રૂપે કુદરતનો નાથ રમી રહેલો છે, માટે સૌન્દયનો મહિમા તો સઘળાએ તેટલો થોડોજ છે. કેમ? હજી પણ સૌન્દર્યની મહત્તાની ખાત્રી થાય છે કે નહિ?

ત્યારે મ્હારી એ હઠીલી બ્હેનપણીએ કહ્યું કે, સૌન્દર્ય અજબ જેવી વસ્તુ છે અને સૌન્દર્ય જરૂરની વસ્તુ છે, એ તો હું કબૂલ કરું છુ. પણ તેમ છતાં હજી પણ મને મારા મનમાંથી એમ લાગ્યા કરે છે કે, સૌન્દર્યમાં એક જાતનો મોહ છે અને એ મોહથી ઘણા માણસોની ખરાબી-ખુવારી થાયછે, તેથી સૌન્દર્યની મહત્તા સમજ્યા છતાં પણ હું મ્હારા એ વિચારને દૂર કરી શકતી નથી

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, ભલે તું સૌંદર્યમાં મોહ રહેલો સમજ, છતાં પણ કોઇને કોઈ રૂપે તારો જીવાત્મા સૌંદર્યનેજ શોધી રહ્યો છે, એટલુંજ નહિ પણ રસજ્ઞ પંડિતો તો એમજ કહે છે કે, પ્રાણી માત્ર જુદા જુદા રૂપે સૌંદર્યનેજ શોધ્યા કરે છે. કોઇ ખોરાક રૂપે, કોઈ સ્પર્શ રૂપે, કોઈ પોતાને મનગમતા અવાજ રૂપે, કોઈ ચક્ષુ મારફત, કોઇ ગંધ રૂપે, કોઈ કમ મારફત, કોઈ બુદ્ધિ મારફત, કોઇ ત્યાગ મારફત, કોઇ નવીન શોધ મારફત, કોઇ સતીત્વ મારફત, કોઈ શૂરવિરતા મારફત, કોઈ પુસ્તકો મારફત, કોઇ રમતગમત મારફત, કોઇ વિચારો મારફત, અને કોઈ સ્નેહ મારફત કે જ્ઞાન મારફત સૌન્દયને શોધે છે; કારણ કે સૌંદર્યમા પૂર્ણતા છે અને સૌન્દય એ આત્માનું સ્વરૂપ છે. માટે જાણે અજાણે આ દુનિયાના અને બીજી દુનિયાના દરેક જીવો સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યા છે; અને

ું તેા સૌન્દર્યના મેાહથીજ ફર્યા કરે છે? છતાં પણ બીજી
રફથી કેાઇને કેાઇ પ્રકારના સૌન્દય ને જ તું શેાધી રહી છે.
મ ખરૂં કે નહિ?

એ સાંભળીને મ્હારી બહેનપણી હસી પડી અને તેણે કહ્યું
, ખચિત હું સૌન્દર્યનેજ શેાધી રહીછું, પણ મને જોઇએ
કે તે સૌન્દર્ય હજી સુધી મને મળતું નથી. રાણીસાહેબ, મને
બર નહીં કે આપ આટલાં બધાં ઉંડાં ઉતરીને સૌન્દર્યને
હાતાં હશેા? હું તેા અત્યાર સુધી એમજ સમજતી હતી
, જેમ બીજી સ્રીએા ઉપલક રૂપને ચ્હાય છે, તેમજ તમે
ણ શરીરના મેાહને લીધે ચામડીના રૂપમાં આશક્ત થએલાં
શેા, પણ હવે આજે મને મારી એ ભૂલ સમજાણી છે, અને
ું તમને જે આવેા ગેરઇન્સાફ કરતી તેમાંથી બચીછું. ખરેખર
મારી સૌન્દર્યની ભાવનાએા તેા ઘણી અજબ જેવી છે!

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, બ્હેન, સૌન્દર્ય કુદરતી છે, અને
રમાત્મામાંથી આવે છે, માટે જે દેશમાં માણસેાના તનનું
થા મનનું સૌન્દર્ય વધારે હેાય, જે દેશમાં વસ્તુએાનું સૌન્દ-
ર્ય વધારે હેાય, અને જે દેશમાં સૃષ્ટાંનું સૌન્દર્ય વધારે હેાય
તે દેશ આબાદ હેાય છે, ને તેની પ્રજા સુખી હેાય છે-આવું
ૌન્દર્યમાં બળ છે, માટે આપણા દેશમાં ઉંચી જાતના સૌન્દર્ય-
ની ભાવનાએા ખીલવવાની ઘણી જરૂર છે. બીજા દુરનાં સૌન્દર્ય
સુધી સામાન્ય લેાકેાને પહેાંચતાં વાર લાગે છે, પણ પેાતાના
દેહના સૌન્દર્ય સુધી તેા સઉ તુરતજ પહેાંચી જાય છે કારણ
કે, મેં પ્રદર્શનેામાં, ચિત્રેામાં અને પુસ્તકેામાં જોએલું છે કે,
જંગલીમાં જંગલી મુલકના લેાકેા પણ પેાતાના શરીરને શણ-
ગારવા માટે જુદી જુદી ઘણી ક્રિયાએા કર્યા કરે છે. આવી
રીતે સૌને પેાતાના શરીરની ટાપટીપ ને સૌન્દર્ય ગમે છે, માટે
પ્રથમ શરીર સૌન્દર્યની વાતેા કરવી જોઇએ. કારણ કે પ્રથમ
પેાતાના શરીર સૌન્દર્ય સુધી પહેાચાય, તેા પછી એને લીધે
બાળકેાનું, પેાશાકનું, દાગીનાનું, ઘરની સ્વચ્છતાનું, અને મા-
નસિક સૌન્દય વગેરે ઘણી જાતના સૌન્દર્ય એક પછી એક
આવતાં જાય છે, પણ એ બધાની કુંચી શરીર સૌન્દર્ય છે;

માટે હું શરીરના સૌન્દર્ય ઉપરજ હાલમાં ઘણો ભાર મૂકુંછું.

એ સાંભળીને મ્હારી બ્હેનપણીએ કહ્યું કે, અમારે ત્યાં એક સાધ્વીજી આવેલાં હતાં તેમને મેં કહ્યું કે, ચાલો આપણે રાણીજીને મળવા જઈએ. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, મેં એમ સાંભળ્યું છે કે, તમારાં રાણીજીને રૂપનો મોહ છે, અને પોતાના શરીરના સૈાન્દર્યને જાળવવા માટે તે બહુજ કાળજી રાખે છે; એવાં રૂપનાં મોહવાળાંને તે કોણ મળવા જાય? અમે તો સદ્ગુણનાં ઉપાસી છીએ, રૂપ સાથે અમને કામ નથી.

એ સાંભળીને મેં મ્હારી બ્હેનપણીને પૂછ્યું કે, એ પછી તમે એને શું જવાબ દીધો! ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હને તો એનો જવાબ દેવાનુ કાંઇ સૂઝયું નહિ, મ્હારામાં એટલું જ્ઞાન નથી કે હું તેનો જવાબ દઈ શકું. ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, હવે જ્યારે ફરીથી તમને તમારાં એ સાધ્વીજી મળે ત્યારે તેમને કહેજો કે, તમને રૂપમાં ધ્યાન આપે તે ગમતું નથી અને સદ્ગુણો ગમે છે, પણ સદ્ગુણો એ રૂપ નહિ તો બીજુ શું છે? જગતમાં જે કાંઈ સારૂં છે, અંતરમાં અને બહાર જે કાંઇ સારૂં છે તે બધાં સૌન્દર્યનાંજ જુદાં જુદાં નામો છે. બ્હેન સુધારો એટલે શું? એ તું જાણે છે? જુદા જુદા રૂપમાં સૌંદર્યનો જે વધારો થાય છે, તેનુંજ નામ સુધારો છે. એટલુંજ નહિ પણ બાવાઓની વિભૂતિમાં પણ સૌંદર્ય છે, લંગોટીમાં પણ તેમને સૌંદર્ય લાગે છે, ધગધગતી દ્વારકાંની છાપમાં પણ તેમને સૌન્દર્ય લાગે છે, અને નગ્નપણામાં પણ શુકદેવજીને એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય લાગ્યું હતું. બ્હેન! આજથી યાદ રાખજે કે, જેમાં સૌન્દર્ય દેખાય નહિ, તે કામ કદી પણ બની શકેજ નહિ. માટે તારી સાધ્વીજીને કહેજે કે, તમને અમુક જાતનું સૌન્દર્ય ગમતું નથી, છતાં તમારાં ધોળાં કપડાંમાં અને તમારી પુંજણીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટે તે તમોને ગમે છે, અને તમારી ભિક્ષામાં તથા એ ભિક્ષા માગવાની રીતીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટેજ તમે ભિક્ષા માગી શકોછો, અને એવાં કપડાં રાખી શકોછો. પણ એમાં તમને સૌન્દર્ય ન લાગે તો તમે તેને કદી પણ રાખી શકોજ નહિ.

બેશક એટલું તો ખરું કે અમુક માણસોને જે જાતનું સૌન્દર્ય ગમે, તે જાતનું સૌન્દર્ય બીજા ઘણા લોકોને ગમતું નથી. જેમકે, ચીનાઓના ન્હાના પગનું સૌન્દર્ય કાંઈ યુરોપીઅનોને ગમે નહિ, અને કમર પાતળી દેખાડવા માટે ઉપસેલા ઘાઘરાનું યુરોપીઅન લેડીઓનું સાન્દર્ય કાંઈ ચીની સ્ત્રીઓને ગમે નહિ. હિંદનાં ગામડાંઓનાં ત્રાજવાંનું સૌન્દર્ય કાંઈ સુધરેલા લોકોને ગમે નહિ, તેમજ નાકમાં મ્હોટા સોનાનો વાળો પહેરવાનું સૌન્દર્ય કાંઈ જાપાનીઓને ગમે નહિ, કે પગમાં દસ શેરનો ભાર રાખવાનું ગુજરાતની ભીલડીઓનું સૌંદર્ય કાંઈ મુંબઇની સુકુમાર–નાજુક શેઠાણીઓને ગમે નહિ. તેમજ જેપાનીઝ સ્ત્રીઓના બાલનું સૌંદર્ય કાંઇ દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ, અને તુર્ક લોકોની ઓઝલ પડદે રહેતી સ્ત્રીઓના બુરખાનું સૌંદય કાંઇ ઉઘાડે માથે રહેનારી દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ; એ બધી જુદી વાત છે, પણ તેમ છતાં એટલું તો યાદ રાખજો કે, એ બધું સૌંદર્યને ખાતરજ થાય છે. તેમજ હું મ્હારા શરીરના સૌન્દર્યની ખાતર મહેનત કરૂંછું. અને સાધ્વીજી પણ એજ પ્રમાણે પોતાના મનને જે જે બાબતો ઠીક લાગે છે, તેવું સૌંદર્ય મેળવવા માટેજ મહેનત કરે છે, ફેર માત્ર એટલોજ છે કે, હું મ્હારી ક્રિયાઓને સૌંદર્ય શબ્દ લગાડુંછું અને તે પોતાની વ્યાવહારિક ક્રિયાઓને તથા ધાર્મિક ક્રિયાઓને કાંઈક બીજું નામ આપતાં હશે, પણ પરિણામે તેમાં સૌંદર્યની ભાવના તો હોવીજ જોઇએ એ નિઃસંશય છે. એટલે ખરી રીતે જોતાં હું જે વસ્તુને શોધી રહીછું, તેજ વસ્તુને એટલે કે સૌંદર્યનેજ તેઓ પણ શોધી રહ્યાં છે; માટે મારી આ વાત એ સાધ્વીજીને જરૂર કહેજો, અને તેનો જવાબ મને જણાવજો

એ પછી મેં તે મ્હારી બેનપણીને કહ્યું કે, આપણા દેશમાં બહુ ખોટા અને વધારે પડતા ઉપલકીઆ વૈરાગ્યના વિચારો ફેલાઇ ગએલા છે, તેથી આપણે રૂપને મોહની સાથે જોડી નાખીએ છીએ, અને તેને હલકું સમજીએ છીએ, પણ

યાદ રાખજો કે, એમ કરવું એ બહુજ મ્હોટી ભૂલ છે. કારણ કે એથી રૂપને ગેરઈન્સાફ થાય છે, સૌન્દર્યની લાગણી ઝાંખી પડી જાય છે, કુદરતનો મહિમા ઓછો થઇ જાય છે, અને એથી જીવનમાંથી મીઠાશ નીકળી જાય છે; માટે રૂપની બાબતમાં બેદરકારી રાખવી એ એક ઘણુંજ પાપનું કામ છે. એટલુંજ નહિ પણ અમારે ત્યાં એક પંડિતજી આવતા, તે તો ખાસ ભાર મૂકીને કહેતા હતા કે, જે સૈાન્દર્યના દુશ્મનો છે તે મહાપાપીમાં પાપી છે, તેઓ તો નરકનેજ પસંદ કરનારા છે, માટે તેઓનું તો મ્હોડું પણ ન જોવું જોઇએ. કારણ કે કુરૂપડાપણું તો નરકમાં છે, માટે જેને સૈાન્દર્ય ન ગમે, જે સૈાન્દર્યનો વિરોધ કરે, અને જે સૈાન્દર્યના દુશ્મન બને તેને તો પોતાની ખુશીથીજ નરકમાં જવું પડે છે. કારણ કે સ્વર્ગમાં સૈાન્દર્ય છે, પણ સાન્દર્ય તો તેમને ગમતું નથી, અને નરકમાં બેડાળપણું છે, તેથી જ્યાંજ્યાં નરકનાં વર્ણનો આવે છે, ત્યાં ત્યાં ભયંકર અને કદરૂપાંજ વર્ણનો હોય છે, તેમજ યમદૂતોનાં ચિત્રો આવે છે, તેમાં પણ કદરૂપાપણુંજ હોય છે, માટે સૌન્દર્યના શત્રુઓની સૈાન્દર્યની ભાવનાઓ ઓછી થઇ જાય છે; એટલે પરિણામે તેઓમાંથી બધી જાતનું સૌન્દર્ય ઘટતું જાય છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ નરક તરફ ખેંચાતા જાય છે. આવી ભૂલ ન થાય માટે સૈાન્દર્યની મહત્તા સમજવી જોઇએ, અને જેમ બને તેમ આપણું પોતાનું જગતનું તથા ભવિષ્યની પ્રજાનું સૌન્દર્ય વધે તેમ કરવું જોઈએ.

બ્હેન ! જે માણસો બહારથી જીભે કરીને સૈાન્દર્યની નિંદા કરે છે, અને કહે છે કે, રૂપમાં શું મ્હોટી વાત છે ? રૂપ તો ગધેડાંને પણ હોય છે, અને રૂપનો મોહ રાખવો એ તો એક જાતની મનની નબળાઇ છે, આવી આવી મોઢેથી વાતો કરનારા લોકો પણ અંદરખાનેથી તો રૂપના ગુલામ હોય છે. જો તેઓનાં હૃદય ચીરીને આપણે જોઇ શકતા હોઇએ, તો આપણને એમ ખાત્રી થઈ જાય, કે રૂપની વિરૂદ્ધમાં બોલનારા, પણ રૂપના અનન્ય ગુલામો હોય છે, માટે અંદરથી રૂપની ભાવનાઓના ગુલામ રહેવું, અને બહારથી જીભે કરીને રૂપની

વિરૂદ્ધની વાતો કરવી, એ એક જાતનું ઢોંગીપણું અને મૂર્ખાઈ છે, માટે હવે આપણે એવી મૂર્ખાઈમાંથી બચવું જોઈએ, અને ચોકખી રીતે કહેવું જોઇએ કે, અને સૌન્દર્યને વખાણનારાં ને ચાહનારાં છીએ, અને અમે સૌન્દર્યના ભક્ત છીએ; કારણ કે સૌન્દર્ય મારફતજ અમે આગળ વધી શકીએ તેમ છીએ, માટે સૌન્દર્ય વિના અમને ચાલી શકે તેમ નથી.

શેઠાણીજી ! મ્હારી આ વાતો સાંભળ્યા પછી તો મ્હારી એ બ્હેનપણી ફરી ગઈ, તેના વિચારો પલટાઇ-બદલાઇ ગયા, અને જૈન સાધ્વીજીએ તેના મગજ ઉપર રૂપ માટે જે ખોટી અસર કરી હતી, તે અસર નીકળી ગઇ-જતી રહી. એ સાંભળીને શેઠાણીએ કહ્યું કે, રૂપની અતિ ઉંડાણની લાગણીથી બેહદ ફાયદો થાય એમાં તો કાંઇ નવાઈ નથી, અમારે ત્યાં છોકરાઓને ભણાવવા એક માસ્તર આવતા તે કવિ હતા, તે તો એટલે સુધી કહેતા હતા કે, સૌન્દર્ય મારફત ઇશ્વરનું દર્શન કરી શકાય છે, અને ઇશ્વરને પામી પણ શકાય છે. પણ એ બધી દૂરની વાતો હમણાં જવા દઈ સાદી નજરે સૌંન્દર્યના ગુણો તપાસીએ, તોપણ સૌન્દર્યના અનેક ફાયદાઓ સમજી શકાય તેમ છે. લ્યોને હું મારાજ ઘરનો દાખલો દઉં, મારી ન્હાની બ્હેન બહુ રૂપાળી છે, તે રૂપને ખાતરજ તેને સારૂં ઠેકાણું મળેલું છે, અને મ્હારી માશીની દીકરી કુરૂપડી છે એટલે તેનો ઉકાળ થતો નથી, તેથી એક ગરીબ માણસને તે દેવી પડી છે, અને તેના વરને ઘરજમાઇ રાખવો પડયો છે. અમારી મીલમાં એક જમાદાર હતો તે બહુ કદાવર બાંધાનો અને સુન્દર દેખાવનો હતો, તેથી તેના દેખાવથીજ અમારે ત્યાં આવેલા એક રાજા બહુ ખુશી થઈ ગયા, અને તેને ઘણોજ વધારે પગાર આપી અમારે ત્યાંથી અમારી રજા લેઇ તેડી ગયા. મારી ફઇનો દીકરો હમણાં બહુ ઉંચે નંબરે પરીક્ષામાં પાસ થયો, પણ તે પગે જરા લંગડાય છે, તેથી તેને સરકારી નોકરી મળી નહિ, એ પગના કુરૂપડાપણાને લીધે તેને બહુ સારી નોકરી મળતી અટકી ગઈ, અને તેનાથી બહુજ ઓછા નંબરે પાસ થએલા માણસને શરીરના સૌંન્દર્યની

ખાતરજ એ નોકરી મળી, મારી ભત્રીજી છે તે જરાક સામળી છે, ને તેની આંખ જરા ત્રાંસી છે, એટલે તેના વરને તે ગમતી નથી, તેથી તે બીજી સ્ત્રી કરવાનો વિચાર કરે છે. આ બધા દાખલાઓ ઉપરથીજ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, બહારના સૌન્દર્યથી પણ ઘણા માણસોને ઘણી જાતના લાભ મળી જાય છે, અને પછી તો સૌન્દર્ય સૌન્દર્યને ખેંચી લાવે છે, માટે સૌન્દર્યની ભાવના રાખવાનો આપનો સિદ્ધાંત ઉત્તમ છે.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે શેઠાણીજી ! સૌન્દર્યની ભાવના રાખવી એ બહુ સારી વાત છે, એટલુંજ કાંઈ મારૂં કહેવું નથી, પણ એથી આગળ વધીને હું તો એમ કહેવા ઈચ્છું છું કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, જુવાની જાળવવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, ઘડપણને દૂર રાખવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, અને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા માટે પણ રૂપ જરૂરનું છે. માટે રૂપનાં જેટલાં વખાણ કરીએ એટલાં થોડાંજ છે. કારણ કે સૌન્દર્ય પરમાત્મામાં, આત્મામાં, બુદ્ધિમાં, કુદરતમાં અને જનસ્વભાવમાં રહેલું છે. એટલુંજ નહિ પણ સુખમાં એ સૌન્દર્ય રહેલું છે, અને તેથીજ સૌ જીવો સુખને શોધી રહ્યા છે, એટલે સિધી રીતે નહિ તો જરા આડકતરી રીતે પણ સૌ જીવો સાન્દર્યનેજ ખોળી રહ્યા છે. માટે જગતને સૌન્દર્ય વિના ચાલે તેમ નથી, અને તેમાં પણ મનુષ્યોને તો સૌન્દર્ય વિના ચાલવાનુંજ નથી. માટે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આપણું સૌન્દર્ય સચવાય તેમ કરવુંજ જોઈએ. કારણ કે મારી જુવાની તો સૌન્દર્ય સાચવવાના કહ્યા તેવા કુદરતી ઉપાયો કરવાથીજ જળવાયલી છે. માટે હું તો સઉને એજ ભલામણ કરૂં છું કે, જો તમારે તમારી જુવાની જાળવવી હોય તો તમારા સૌન્દર્યને સાચવો, તમારા સૌન્દર્યને યત્નથી સાચવો. હવે મહારાજાસાહેબને પધારવાનો વખત થયો છે, માટે હું રજા લઈશ-એમ કહી રાણી સાહેબ ઉઠયાં, એટલે સ્ત્રીમંડળ પણ એ સંબંધી વાતો કરતે કરતે વિખરાયું.

૯ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

કુમુદિની નામે એક પુખ્ત ઉમરની ને સાધારણ સ્થિતિની બાઇ હતી. તેની ઉમર લગભગ પચાસ વર્ષની હતી, પણ તે તણે ત્રીસ વર્ષની વયની હોય, તેવી લાગતી હતી, તેથી ઘણું બાઈ-બ્હેનોનું તેની તરફ ધ્યાન ખેંચાતું હતું. અને ઘણા સ્નેહીઓ તેને પ્રસંગોપાત પૂછતા હતા કે-તમે તો અમારાથી ઘણુંજ મોટાં છો, છતાં પણ અમારાથી વધારે જુવાન કેમ દેખાવછો? તેના જવાબમાં તે બાઇ કહેતી હતી કે, કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી હું મ્હારી જુવાની જાળવી શકું છું. પણ આ વાત ઘણી બ્હેનોને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તેઓ એમ કહેતી હતી કે, જેને શરીરની લેણાદેણી હોય તેવું શરીર સારૂં રહે-આ પ્રમાણે કહીને લેણાદેની ઉપર ભાર મૂકી દેતી હતી; અને કુદરતી નિયમોની વાતને ઉડાવી દેતી હતી. પણ કુમુદ તો ચોખ્ખે-ચોખ્ખું કહેતી હતી, કે હું તો કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથીજ મ્હારી જુવાનીને જાળવી શકું છું. એ પછી એક વખત એ ગામમાં મામલતદાર આવ્યા, તેમની સ્ત્રી કિશોરી બહુ ભણેલી ને ઉંચા વિચાર ધરાવનારી હતી, તેને ત્યાં એક વખત ચાહાપાનનો મેલાવડો કર્યો હતો, તેથી ગામની ઘણી સ્ત્રીઓ ત્યાં આવેલી હતી, એ વખતે કુમુદ પણ ત્યાં ગઈ હતી. એટલે ત્યાં વાત ઉપરથી વાત નિકળતાં, કુમુદની જળવાઇ રહેલી જુવાની સંબંધી પણ વાત નિકળી, અને મામલતદારની વહુનું પણ તેની તરફ ખાસ ધ્યાન ખેંચાયું, તેથી તેણે કહ્યું કે-વારૂ, કહો કુમુદબાઈ! આ બધાં કહે છે કે, તમારી ઉમર ૫૦ વર્ષની છે એ વાત શું સાચી છે? હું તો એ વાત માની શકતી નથી, મ્હને તો લાગે છે કે, તમારી ઉમર ૩૦ વર્ષની હશે, અને બહુ તો તમને ૩૫ વર્ષ થયાં હોય, પણ ૫૦ વર્ષ થયાં હોય એમ તો મ્હને જરા દેખાતું નથી. મ્હને હજુ ૩૭ મું વર્ષ ચાલે છે, તો પણ હું

તમારા કરતાં વધારે ઘરડી લાગું છું, અને તમે ૫૦ વર્ષનાં મ્હારાથી ન્હાનાં કેમ લાગો? એ હું સમજી શકતી નથી, માટે મ્હને એ ભેદ સમજાવવાની કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્યું કે-કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી હું મ્હારી જુવાની જાળવી શકીછું, અને મ્હને એમ લાગે છે કે જે માણસો એ નિયમો પ્રમાણે વર્તે તે સૌને ફાયદો થયા વિના રહે નહિ.

એ સાંભળીને કિશોરીએ કહ્યું કેઃ-કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું એટલે શું? આપણે કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ? અને કયા કયા નિયમો પાળવા જોઇએ? તેનો ખુલાસો કરો તો સારૂં, કારણ કે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઇએ, એમ કહેવાથી કાંઇ આપણી બધી બ્હેનો સમજી જાય નહિ; તેઓને તો કાંઇ વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવું જોઇએ અને મ્હને લાગે છે કે, તમારા અનુભવની એ વાતોથી અહીં બેઠેલી ઘણી સ્ત્રીઓને બ[હુ] ફાયદો થશે; માટે તમને કાંઇ અડચણ ન હોય તો કયા ક[યા] કુદરતી નિયમો કેવી કેવી રીતે પાળવા જોઇએ? તેની કાંઇ હકિકત અમને જણાવવાની જરૂર કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્[યું] કે-ઘણી ખુશીથી એ વાતો હું જણાવીશ, કારણ કે મ્હાર[ા] અનુભવથી કોઇને લાભ થતો હોય, તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કયી?

(૧) કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં સૌથી પહેલે નિયમ એ છે કે, આપણે સાદી જીંદગી ગાળવી જોઇએ, સરલતાવાળી ડોળદીમાક વિનાની જીંદગી ગાળવી જોઇએ; અને આપણા આત્માને આપણે ઠગવો પડે નહિ એવી રીતે આપણે આપણી જીંદગી ગાળવી જોઇએ. બ્હેનો! સાદી જીંદગીનું સાદાપણું કાંઇ અમુક બાબતમાંજ આવીને અટકતું નથી, પણ સાદી જીંદગીનું સાદાપણું તો જીંદગીના દરેક પ્રસંગોમાં જોઇએ છે. જેમકે ખોરાકમાં, પોશાકમાં, સુવામાં, બેસવામાં, રમતગમતમાં, વાતાચતમાં, ધંધારોજગારમાં અને માનસિક વિચારોમાં પણ સાદાઈ જોઇએ છે. મતલબ કે આપણી જીંદગીની જરૂરીયાતનાં જે જે કામો આપણે કરીએ છીએ, તે દરેક કામોમાં સ્વાભાવિકતા અને સાદાઇ હોવી જોઇએ, એવી

રીતે વર્તવું તેનું નામ સાદી જીંદગી છે. પણ હું જોઉછું કે બહુજ થોડી બ્હેનો આવી સાદી જીંદગી ભોગવી શકે છે, બાકી કેટલીક બ્હેનો એવી હોય છે કે, જેઓ પોતાના પોશાકમાં સાદાઇ રાખે છે, પણ ખાવાપીવાની વાતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઇઓ એવી હોય છે કે, જેઓ ખાવાપીવામાં ઘણા નિયમો પાળી શકે છે, પણ વિષયો ભોગવવાની બાબતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, દુનિયાદારીના વિષયો ભોગવવાની બાબતમાં હદમાં રહી શકે છે, પણ મનમાંથી હાય અફસોસ કરવાની બાબતમાં હદમાં રહી શકતી નથી. અને કેટલીક બાઇઓ એવી હોય છે કે, વ્યસનોની બાબતમાં અંકુશ રાખી શકેછે, એટલે કે ચાહ, પાન, સોપારી, તમાકુ, છીંકણી વગેરે છોડી શકે છે, પણ સર્વના ઉપર હેત રાખવાનું તેઓથી બની શકતું નથી. આવી રીતે કેટલીક બાઇઓ જુદી જુદી એકાદી બાબતમાં સાદી જીંદગી ગાળી શકે છે, પણ બીજી ઘણી બાબતોમાં તેઓ સાદી જીંદગી ગાળી શકતી નથી, તેથી તેઓને ખરો ફાયદો થતો નથી. માટે યાદ રાખજો કે, સાદાં લુગડાં પહેરવાં, કે સાદો ખોરાક ખાવો, એમાંજ કાંઈ સાદી જીંદગીની મહત્તા આવી જતી નથી! પણ જીંદગીનાં દરેક કામોમાં તથા દરેક પ્રસંગોમાં સાદાઇ જાળવી શકાય, તેનુંજ નામ ખરી સાદી જીંદગી છે; માટે આપણે એ પ્રમાણે વર્તતાં શીખવું જોઇએ. એમ વર્તતાં આવડે, તો ઘણો વખત સુધી આપણી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

(૨) કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનું બીજું મૂખ્ય પગથીઉં એ છે કે, ખોરાક ખાવાની બાબતમાં જેટલી બને એટલી ચોકસી રાખવી જોઇએ. તે બાબતમાં આપણી બ્હેનોના વિચાર બહુજ અધુરા છે, અને કેટલાક તો સાવ ખોટા વિચારો આપણામાં ઘુસી ગએલા છે, જેવા કેઃ-કેટલીક બ્હેનો -સમજે છે કે, ખુબ ખાઇએ તો શક્તિ આવે, તેથી પોતાની જઠરાગ્નિ પચાવી શકે, તે કરતાં પણ તેઓ ઘણું વધારે ખાય છે, અને પછી એ મૂર્ખાઇને લીધેજ માંદાં પડે છે, ને પોતાની

તબિયત ને જુવાની બગાડી નાખે છે. કેટલીક બાઈઓ સમજે છે કે, ખુબ ઘી ખવાય, ઘણી સાકર ખવાય, ને બહુ દૂધ પીવાય, તેમ શરીર સારૂં રહે; તેથી તેઓ મિષ્ટાન્ન ઉપર હમેશાં હાથ માર્યા કરે છે, અને સહેલાઈથી નહિ પચે તેવે ભારે ખોરાક ખાધા કરે છે, તેને લીધે પણ તેમની તંદુરસ્તીને ખરાબી થાય છે. કેટલીક બ્હેનો સમજે છે કે, શાકમાં અથાણામાં ખુબ મરી મસાલા નાખીએ, તો બહુ સ્વાદ આવે તેથી તેઓ તેલ, મરચાં, હીંગ, આમલી વગેરે મસાલા જરૂર કરતાં વધારે વાપરે છે; પણ એ બધી ચીજો કાંઇ જીંદગીને જરૂરની અને સહેલાઈથી પચી જાય તેવી નથી. પણ એ બધી ચીજો દવા તરીકે અને કોઈ કોઇ વખત સ્વાદ તરીકે થોડી કામની છે, છતાં પણ તેનો વધારે પડતો અજુગતો ઉપયોગ થાય, ત્યારે તેથી તંદુરસ્તી બગડે છે, ને તેથી વહેલું ઘડપણ આવે છે, માટે સાજા રહેવું ને જુવાનીને જાળવવી હોય, તો ખોરાકની બાબતમાં આવા નિયમો જરૂર પાળવા જોઇએ. એ સિવાય ખોરાકની બાબતમાં બીજી પણ ઘણી વાતો કહેવા જેવી છે. જેવી કે:-ઘણી બ્હેનો ટાઇમસર જમતી નથી, ઘણી બ્હેનો ભુખ ન લાગી હોય, તો પણ ખાય છે, ઘણી બ્હેનોને અમુક ચીજો માફક ન આવતી હોય, છતાં પણ તે ખાધે જાય છે. જેમ કે:-કેટલીક બાઇઓને લાગે છે કે, અટકાવ વખતે છાશ ખાવાથી કમર દુખે છે, છતાંપિ તેઓ વારંવાર છાશ ખાઇને હેરાન થયા કરે છે, મહિનામાં ફક્ત ત્રણ ચાર દિવસ પણ તેઓ છાશ નહિ ખાવાનો મન પર કાબુ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓને કાચી કેરી ખાવાથી ઉધરસ થાય છે, એવો ઘણી વખત અનુભવ થયા છતાં, પણ તેઓ કેરી ખાધા વિના રહી શકતી નથી. કેટલીક બાઇઓને દહીં ખાવાથી સળેખમ થાય છે, ને માથામાં ચસકા નિકળે છે, છતાં પણ તેઓ દહીં ખાવાની લાલચ તજી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓને લાગેછે કે, નાતમાં જમવા જઈએ ત્યારે માત્ર એક લાડુ ખાઈએ તો પેટમાં ઠીક રહે છે, પણ એકને બદલે દોઢ કે બે લાડુ ખાઇએ તો પેટમાં ગડબડાટ થાય છે, પેટ ભારે શિલા જેવું થઈ

કે છે, અને ત્રણ ચાર વખત ખરચુ જવું પડે છે, છતાંપિ
હુ જમવાના મળે ત્યારે ધરાય તોયે અરધો લાડુ વધારે
ાઈ જાય છે; ઘણી બ્હેનોને વાર'વાર એવો અનુભવ થાયછે કે
ગ્યારસને દહાડે સાવ ઉપવાસ કરી નાખીએ, ત્યારે શરીર
હુ સારૂ રહે છે, અગર થોડું દુધ પીવાય તો પણ ઠીક રહે
, પણ એને બદલે જો રતાળુ, ખજુર, કેળાં, બરફી વગેરે
ીજો ખાઇએ તો પેટમાં બિગાડ થાય છે. છતાં પણ ઘણી
ીઓ પોતાને પચે નહિ તેવાં ફરાળ કર્યા કરે છે, અને પછી
વાના રગડા ને ફાકીઓ લીધા કરે છે, કે દવાના ડોઝ
ીધા કરે છે.

હવે વિચાર કરો ! કે આવી રીતે ખાવાપીવાની બાબતમાં
બેલકુલ દરકાર રાખવામાં ન આવે, એ કાંઈ કુદરતી નિયમ
ાળ્યો કહેવાય કે ? નહિજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં
ોમાંથી સત્તાણુ' બ્હેનો હજી એવી રીતેજ વર્તે છે. હવે તમે
ખ્યાલ કરો, કે જે બાઇઓ ખાવાની બાબતમાં વૈદકનાં સા-
ામાં સાદા નિયમો પણ ન સમજે, અને પોતાનાં છોકરાંઓને
ાણ કરીકરીને વધારે ગળચાવે-ખવરાવે, તથા માંદાં માણુ-
સોને પણ સોગન દઈ દઇને ખૂબ ખવરાવે, અને સુવાવડ જેવા
પ્રસ'ગોએ ખાવાપીવાની બાબતમાં કેટલી બધી સ'ભાળ રાખવી
જોઇએ ? તે પણ ન સમજે, અને એમાં પણ તેઓ બેદરકારી
રાખે, એટલુ'જ નહિ પણ એવા ખરા પ્રસ'ગોએ પણ જેઓ
તદ્દન ઉલટી રીતે વર્તે, તેઓની જુવાની તે ક્યાથી જળવાય ?
આમ કરનારી બ્હેનો જુવાનીમાંજ ઘરડી ડોશી થઈ જાય તેમાં
કાંઈ નવાઇ નથી, માટે ખાવાની બાબતમાં જેમ બને તેમ
આપણે સાદાઈ રાખવી અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવુ'
જોઇએ. એટલે કે આપણા શરીરને માફક આવે તેવોજ ખો-
રાક આપણે ખાવો જોઇએ.

બ્હેનો ! હું ખાવાપીવાની બાબતમાં બહુ સાવચેતી રાખુ
છું', તેથી મ્હારી જુવાની જાળવી શકીછું'. અને હું આશા રા-
ખુછુ' કે જો તમે પણ એ પ્રમાણે વર્તશો, તો મ્હને ખાત્રી
છે કે, તમને પણ ઘણો ફાયદો થશે.

(૩) ઉદ્યોગીજીવન. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને જુવાની જાળવવી હોય, તો ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઈએ. ઘરસંસારી ઘણાં કામો પોતાને હાથે કરવાં જોઇએ, અને શરીરને મહેનત પડે તથા કસરત મળે, તેવી રીતે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઇએ. બનતાં સુધી જરા પણ નવરું રહેવું નહિ, અને હમેશાં કામકાજમાં રોકાયલાં રહેવું. એ કુદરતી નિયમોનો મહાન્ સિદ્ધાંત છે. ઘણી બ્હેનો એવી હોય છે કે, જેઓ ખોટી મ્હોટાઇમાં પડી રહે છે, અને જે કામ કરવાથી શરીરને મહેનત પડે, ને શરીરને કસરત મળે, તેવાં કામો પણ કરતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરનું લોહી બરોબર ફરી શકતું નથી, અને તેઓના શરીરમાંથી જે નકામો કચરો નિકળી જવો જોઇએ, તે નિકળી જઈ શકતો નથી. તેથી તેઓને ઘણી જાતના રોગ થાય છે, એટલે તેઓની જુવાની જળવાતી નથી. માટે જો આપણે આપણી જુવાનીને જાળવી રાખવી હોય, તો આપણે આપણા શરીરની શક્તિ પ્રમાણે ને મનની યોગ્યતા પ્રમાણે શરીરની મહેનતનાં કામો કરવાંજ જોઇએ. કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે, કે શરીરને જોઇતો ખોરાક આપ્યા વિના શરીર સારું રહી શકે નહિ, તેમજ શરીરને જોઈતી મહેનત આપ્યા વિના પણ શરીર સારું રહી શકેજ નહિ. માટે કોઇની ઉપર ઉપકાર કરવા સારૂ નહિજ, પણ આપણી જાત ને જુવાની જાળવી રાખવા સારૂ, આપણે પંડે કામકાજ કરતાં શીખવું જોઇએ; અને આપણું જીવન ઉદ્યોગી થાય તેમ કરવું જોઇએ.

યુરોપની શ્રીમંતવર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓ રાંધવું, ખાંડવું, દળવું, પાણી ભરવું વગેરે ઘરસંસારી કામો કરતી નથી. તેઓની દેખાદેખીથી આપણા દેશની ઘણી શેઠાણીઓ પણ એવી મડમસાહેબ બની જવા ઇચ્છે છે. પણ આપણા ઘરસંસારી રિવાજોમાં અને યુરોપીયનોના ઘરસંસારી રીત રિવાજોમાં બહુ મ્હોટો તફાવત હોવાથી, બધી બાબતમાં તેઓનું પુરેપુરું અનુકરણ થઇ શકતું નથી, એટલે તેઓના અધુરા અનુકરણથી તો "અતો ભ્રષ્ટ તતો ભ્રષ્ટ" થવાય છે. જેમ કેઃ-કેટલીક

શ્રીમંત મડમો રસોઇ કરવી, પાણી ભરવું, દળણું દળવું, ગાય દોહોવી વગેરે કામો પોતાને હાથે કરતી નથી, એ જોઇને ઘણી શેઠાણીઓ એ બાબતમાં તેમની દેખાદેખી કરે છે, ને ઘરકામ છોડી દે છે. પણ બીજી તરફ જોતાં એ મડમ દરરોજ સાંજસવાર બે ત્રણ માઇલ પગે ચાલતી ફરી આવે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો ઘરની બહાર નિકળતાંયે શરમ લાગી જાય છે! એટલુંજ નાહ પણ એકલું બહાર ફરવા જવાની તેઓમાં હીંમતજ હોતી નથી. મડમો સાઇકલો દોડાવે છે અને ઘોડા ઉપર સવારી કરે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો લાજના ઘુંઘટાઓમાં રહેવાનું હોય છે, તેઓ કંઇ પોતાની આખી જીંદગીમાં સાઇકલ ઉપર ફરી શકે તેમ નથી. મડમો ટેનીસ અને ક્રીકેટ વગેરે રમતો બહુ છુટથી રમી શકે છે, તેથી ઘરસંસારી કામો ન કરવા છતાંપિ તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, પણ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ તો એક તરફથી ઘર કામ છોડે છે, પણ તેને બદલે બીજી તરફથી અંગ કસરતનું કાંઇ નવું કામ સ્વીકારતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે/ મડમો પોતાને હાથે હોડીને હલેસાં મારે

તેઓની તંદુરસ્તીની ખરાબી થતી જાય છે, અને જુવાનીમાંજ એકદમ ઘડપણ આવી જાય છે. બ્હેનો હું કાંઈ આ સાંભળેલી વાતો ને તડાકાફડાકા તમારી આગળ કહેતી નથી, પણ મ્હારા જાતિ અનુભવની વાતો કહુછું. અને જે બાબતોથી મ્હારી જુવાની જળવાઇ રહેલી છે, તેજ ઉપાયો હું તમને અત્યારે બતાવુંછું. અને હું આશા રાખુંછું, કે આવા કુદરતી નિયમો જાણવા ને પાળવાથી તમને જરૂર ફાયદો થશે, અને તે પ્રમાણે વર્તવાથી તમારી તંદુરસ્તી સુધરી જઈ જુવાની જાળવી શકાશે. બ્હેનો! જુવાની જાળવવામાં અને તંદુરસ્તી સાચવવામાં શરીરની મહેનત કેટલી બધી ઉપયોગી છે, એ સંબંધી આપણે વધારે વિચાર કરીએ, તો આપણને તેની અજાયબી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ, અને તેમ છતાં એ મૂળ મુદ્દાનીજ વાત આપણી કરોડો બ્હેનો હજુ બીલકુલ જાણતી નથી. એટલુજ નહિ પણ ઉલટી તેઓ તો સમજે છે કે, કામ કરવું પડે એ તો લાચારીની વાત છે, અને ખરી મઝા તો જેને કાંઈ પણ કામ કરવું પડતું ન હોય એ છે. આમ સમજીને જો પોતાને કામ કરવું પડતું હોય, તો તેઓ પોતાના નસીબનો વાંક કાઢે છે, ઘરકામને ગદ્ધાવૈતરાંને વેઠ ગણી પરાણે જેમ તેમ કરે છે, ને ભગવાનને દોષ દે છે. અને જેને ત્યાં ઘણા નોકરચાકર હોય, ને જેને કાંઈ પણ જાત મ્હેનત કે કામ કાજ કરવાં પડતાં ન હોય, અને તેને લીધે જેઓના ચહેરા ફીકાફચ થઇ ગયા હોય, જેને ખાધેલું પણ પચતું ન હોય, જેના પગમાં ચાલવાની શક્તિ ન હોય, જેનું માથું ને કેડ નિત્ય દુખ્યા કરતાં હોય, અને દવાની [illegible] બાટલીઓ તો પડીજ રહેતી હોય! છતાં પણ જેના કંઠમાં ને હાથમાં સારા સુંદર દાગીના પડેલા હોય, તેના નસીબનાં ભાગ્યનાં ને પુણ્યનાં તેઓ વખાણ કર્યા કરે છે! [illegible] કામ છોડવાથી તેઓની કેવી બુરી હાલત [illegible] તે સામે તેઓ જરા જોઇ શકતી નથી, કારણ કે [illegible] ની કિંમતજ નથી, તેમજ ઉદ્યોગીજીવનની [illegible] કદર નથી. એટલે જ્યાં આવી દુર્દશા હોય, [illegible] સ્ત્રીઓ

ઘરડી ડોશી થઈ જાય, તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. માટે બ્હેનો ! તમારે જુવાની જાળવવી હોય, તો શરીરની ,મહેનતની અને તંદુરસ્તીની કિંમત તમારે જરૂર સમજવી જોઇએ.

ઘણી માયાળુ માતાઓ પોતાની લાડકી છોકરીઓના વેવીસાળ-વિવાહ કરવા માટે એવી વાટ જોઇને બેસે છે, કે મ્હારી દીકરીને કામ કરવું પડે નહિ ને સુખમાં રહે, એવું ઠેકાણું મળે, તો કેવું સારૂં ! માની આવી ભાવના હોવાને લીધે તેઓની છોકરીઓ પણ તેવીજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કદિ પોતાની દીકરીને ઘરકામ કરવું પડે, તેવે ઘેર જુવાન સારો વર મળતો હોય, અને કામ ન કરવું પડે તેવે ઘેર ઘરડો વર મળતો હોય, તો લાડઘેલી મા પોતાની બાળા માટે તે ઘરડા વરને પસંદ કરે છે; પણ ઘર કામ કરવું પડે તેને દુઃખ ગણી જુવાન વરને પસંદ કરતાં નથી. જ્યાં આવી સમજને દશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, ને તેઓની જુવાની જળવાઇ રહે નહિ, તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી.

બ્હેનો ! આ અગત્યની બાબત ઉપર હજી બીજું ઘણુંએ કહી શકાય તેમ છે, પણ મ્હારે હજી બીજી ઘણી બાબતો ઉપર કહેવાનું ઘણું છે, એટલે હાલ તો આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂંછું. ને આશા રાખુંછું કે કુદરતી નિયમો પાળવા માટે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવાની મ્હારા અનુભવની આ વાત તમને સઉને ગમ્યા વિના રહેશે નહિ.

(૪) કોઇ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ. બ્હેનો ! કુદરતી નિયમો પાળીને જુવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં આ નિયમ પણ જરૂર જાણવા જેવો છે, ચાહ, પાન, સોપારી, તમાકુ, ભાંગ વગેરે કોઇ પણ જાતનું વ્યસન ન રાખવું જોઇએ. કારણ કે વ્યસનની જે ચીજો છે તે બધી વસ્તુઓમાં કોઈને કોઈ જાતનું થોડું ઘણું ઝેર હોય છે, તેથી એવાં વ્યસનથી નિશાને લીધે લાગણીઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જઠરાગ્નિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બીજું એ વ્યસનમાં એવા અવગુણ રહેલા છે, કે તે દરરોજ ધીમેધીમે વધતુંજ જાય છે, એટલે તેને ઘટાડતાં ઓછું કરતાં પછી બહુ મુશ્કે-

લી પડે છે, અને વ્યસનીને પોતાના વ્યસનની ચીજો ન મળે, ત્યારે મન તેમાંને તેમાં ભમ્યા કરે છે, એ વખતે તેને બીજુ કાંઈ કામકાજ સુઝતુંજ નથી. માટે સ્ત્રીઓએ કે પુરૂષોએ પોતાની તંદુરસ્તીને ખાતર અને પોતાની જુવાની જાળવવાને સારૂ કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું જોઇએ. વ્યસન કરનારાઓ પોતાની જાત ઉપર હાથે કરીને એક જાતનો નવો ફરજીયાત કર નાખે છે, એ વાતની શરૂઆતમાં તો તેઓને ખબર પડતી નથી; પણ દરરોજનો એ નાનો નજીવો લાગતો કર પણ ગરીબ તથા સાધારણ સ્થિતિનાં માણસોને આગળ જતાં ઘણો ભારે પડે છે. દરરોજ ફક્ત બે દોઢીયાની ચાહ પીવાની હોય અને આપણે ફક્ત ૬૦ વર્ષ જીવીએ, તો એ ૬૦ વર્ષમાં ચાહના કેટલા પૈસા ખર્ચાયા એનો હિસાબ કોઈ દિવસ કરી જોયો છે ? ! હવે એક તરફથી કરકસર તરફ જોવાની જરૂર છે, તેમજ બીજી તરફથી વ્યસનો આપણી તંદુરસ્તી ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરે છે ? તે સામે પણ આપણે જોવું જોઇએ છે. એ માટે અનુભવી ડાકટરો તથા વિદ્વાનો ખુલ્લેખુલ્લું કહે છે કેઃ—ચાહ કોઇ કોઇ વખત અગર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે દવા તરીકે ઉપયોગી છે, તેમાં તો કાંઈ શક નથી. પણ એ કાંઇ જીંદગીને દરરોજની જરૂરની ચીજ નથી, અને તેમ છતાં જો તેનો દરરોજ ઉપયોગ કરીએ, તો તેથી પરિણામ એ આવે છે, કે પ્રથમ ચાહની જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર થાય છે, તેથી લાગણીઓ જાગ્રત થાય છે, અને કેટલીક જાતના વિકારો સતેજ થાય છે, કારણ કે ચાહની અંદર ટેનીન નામનું એક જાતનું ઝેર છે, તે જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે, પણ દરરોજની ઉશ્કેરણીને લીધે પાછળથી એ જ્ઞાનતંતુઓ ઢીલા પડી જાય છે, અને પોતાનું કામ કરવામાં અશક્ત બની જાય છે. તેથી આગળ જતાં ચાહ પીનારને જુદી જુદી ઘણી જાતના રોગો થાય છે, ચાહ જેમ જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર કરે છે, તેમ બીજી તરફથી તે હોજરી તથા આંતરડાં ઉપર પણ માઠી અસર કરે છે, તેથી તેમાંથી પ્રથમ બંધકોશનું દરદ લાગુ પડે છે, એટલે કે સવારમાં સફાઇથી ઝાડો આવી શકતો નથી

ઝાડાની કબજીયાત રહે છે, અને પછી જઠરાગ્નિ મંદ પડતી જાય છે, તેથી શરીરમાં નબળાઈ આવતી જાય છે. અને તેમાંથી ધીમેધીમે ઘણી જાતના ભારે રોગ થાય છે, ચાહના વ્યસનનો ત્રીજો ગેરફાયદો એ છે, કે ચાહ પીવાથી શરીરનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે, અને એવી રોજની ખોટી ગરમીથી આગળ જતાં પ્રદર, રજસ્વલા વખતે વધારે રજ જવું, ગર્ભાશયનો બગાડ વગેરે ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, પણ એ બધું એટલું ધીમે ધીમે થાય છે, અને એવી આડકતરી રીતે થાય છે, કે એ બધાં ચાહ પીવાની ટેવનાં પરિણામ છે-એમ આપણને એ વખતે સમજાતું પણ નથી. પણ મૂળ તપાસીએ તો એ બધા રોગો થોડે ઘણે અંશે ચાહના વ્યસનનેજ આભારી હોય છે. વળી ચાહ પીવાથી ચોથી ખરાબી એ થાય છે, કે ચાહ પીનારની લાગણીઓ જલદી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. એટલે તેની પ્રકૃતિમાં ગુસ્સાનું તત્વ વધી જાય છે, અને તેનો સ્વભાવ ચીડીયો બની જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બહુ ચાહ પીવાવાળી સ્ત્રીઓનાં છોકરાંઓ પણ એવાં ચીડીયા સ્વભાવનાં થાય છે, પોતાના ગુસ્સાને રોકી શકે નહિ, અને તેથી માબાપનું કહ્યું પણ માને નહિ તેવાં થાય છે, અને જે પુરૂષોને ચાહનું બહુ વધારે પડતું વ્યસન હોય, તેની ધાતુ પાતળી પડતી જાય છે, તેથી 'પ્રજા નબળી–માંદલી ઉત્પન્ન થાય છે. આ સાંભળીને એક બાઇએ જરા મોઢું મલકાવ્યું, કારણ કે તેને એમ લાગ્યું કે સ્ત્રી થઈને આવી વાતો કેમ કરે? તેના મનનો એ ભાવ સમજી જઈને કુમુદે કહ્યું કેઃ-બ્હેનો! હવે આપણે બુદ્ધિબળના જમાનામાં છીએ, માટે હવે આપણાથી ખોટી શરમમાં રહી જવાય નહિ, હવે તો આપણે આપણા હિત ને ભલાની વાતો જરા વધારે છુટથી કહેવીજ જોઇશે.

એ સાંભળીને મામલતદારની વહુએ કહ્યું કેઃ–મંજુલાએ મોઢું 'મલકાવ્યું એ તેની ભૂલ છે, એ જરા વધારે હસમુખી છે, એટલે પોતાના હસવાને દાબી શકતી નથી, અને વાતવાતમાં હસી પડે છે. આપણે સહીપણીઓ સાથે મળીને એક બીજાના વિચારોની આપલે કરતાં હોઇયે, ત્યારે કેટલીક સં-

સારી અગત્યની ખાનગી વાતોની પણ ખુલ્લા દીલે ચર્ચા કરવી જોઇએ, એવો મ્હારો મત છે. પહેલાં મ્હને પણ એ વાતોમ જરા સંકોચ લાગતો હતો, પણ હવે હું એવી વાતો જરૂ જેટલી છુટથી કરી શકુ છું, ને મામલતદારસાહેબની પણ મ્હને એવીજ ભલામણ છે, કે અગત્યની વાતો કરવામાં વધારે પડતો ખોટો સંકોચ રાખવો નહિ. માટે બ્હેન ! તમારી વાત સુખે આગળ ચલાવો.

કુમુદે કહ્યું કેઃ—ચાહ, બીડી, પાન, સોપારી, તમાકુ, અફીણ, દારૂ વગેરે બધી જાતનાં વ્યસનોના ગેરફાયદા ઉપર ઘણી વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બધી વાતો સાથે અત્યારે આપણને કાંઈ કામ નથી. હમણાં તો ટુંકામાં એટલુંજ જણાવવું બસ થશે, કે કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું એ કુદરતી નિયમોની બહારની વાત છે, અને એથી પરિણામે તંદુરસ્તીને નુકસાન જ થાય છે. માટે જુવાની જાળવવી હોય, અને તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તો કોઇ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું એજ હિતકારી છે. અને જેમ બને તેમ આપણે સાદી ને સરલ જીંદગી ભોગવવી જોઇએ.

(૫) નિદ્રા વિષે—કુદરતી નિયમો જાળવવાની બાબતમાં નિદ્રા પણ બહુ અગત્યની છે, કારણકે ઉંઘ જીંદગીની જરૂરી બાબત છે. એટલે ઉંઘનો આરોગ્યતા અને જુવાની જાળવવાની સાથે બહુ ઘાડો સંબંધ છે, માટે પોતપોતાની અવસ્થા અને કામકાજ પ્રમાણે સઉને ઉંઘવાથી જરૂર છે. નિદ્રા દરરોજ કેટલા કલાક લેવી જોઇએ, એને માટે બધા માણસો સારૂ કાંઈ કોઇ એકજ નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ સાધારણ રીતે દરરોજ છથી આઠ કલાક સુધી ઉંઘવાની જરૂર છે. યોગીઓને બહુ થોડા કલાકની ઉંઘથી પણ ચાલી શકે છે, બાળકોને અને ઘરડાંને વધારે કલાક ઉંઘવું પડે છે, અને શરીરની મહેનત કરનારાં માણસોને તેમ માંદાને પણ વધારે ઉંઘની જરૂર છે; મતલબ કે દરેક માણસે પોતપોતાની સ્થિતિ અને સંજોગો પ્રમાણે નિદ્રા જરૂર લેવી જોઇએ. એ માટે સૈાને લાગુ પડે તેવો કાંઇ એક સરખો નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ ઉંઘ

પૂરતી થઇ છે કે નહિ ? તે સમજવાની એક સામાન્ય કુંચી એ છે કે, જ્યારે પુરેપુરી ઉંઘ લેવાય છે, ત્યારે શરીરનો તથા મનનો બધો થાક ઉતરી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને તથા મનને નવી તાજગી મળી જાય છે, અને કામ કરવાનું નવું બળ ને ઉમંગ આવી જાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ ઉંઘ પૂરતી થવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, અને નવી તંદુરસ્તી મળતી જાય છે. તેથી ઉલટું જરૂર જેટલી ઉંઘ થતી નથી, ત્યારે શરીરમાં સુસ્તી રહે છે, મન ઢીલું રહે છે, કામકાજ કરવામાં કંટાળો લાગે છે. બગાસાં આવ્યા કરે છે, ઝાડો સાફ આવતો નથી, અને જાણે માંદા હોઇએ, તેવા થઇ જવાય છે. અને તેમ છતાં વધારે દિવસ સુધી ઉંઘની બાબતમાં બેદરકાર રહેવાય, તો તેમાંથી ઘણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. એમ ન થાય ને તંદુરસ્તી વધે, તથા જુવાની જળવાયલી રહે, એને માટે દવાની - ગોળીઓ કે બાટલીઓ ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે પુરતી નિદ્રા લેવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ, અને સારી નિદ્રા આવી શકે, તેવા ઉપાય પણ કરવા જોઈએ. ઘણાં ઘરોમાં માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ માંખી, ઉંદર તથા ફળીઆમાં કુતરાં કે ગધેડાનું એટલું બધું જોર ને ઉપદ્રવ હોય છે, કે એ બધી અડચણોને લીધે ઉંઘમાં ખલેલ પડયા કરે છે, અને પૂરતી ઉંઘ થઇ શકતી નથી, તેથી તંદુરસ્તી બગડે છે.

બિછાનાની બાબતમાં પણ ઘણા લોકો કુદરતી નિયમો જાણતા નથી, તેથી શ્રીમંત લોકો જાડાં ગાદલાં કે બહુ નરમ મોટાં ગાદલાં પાથરીને સુવે છે, તેથી તેઓને ચોકખી ઉંઘ આવતી નથી, અને કેટલીક બાઈઓ બહુ કઠોર બિછાનાં ઉપર સુવે છે, તેથી પણ મઝેની સારી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઇઓ ઉંઘવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ પથારીમાં પડી રહે છે, ને પડખાં ફેરવ્યા કરે છે, તેથી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઈઓ કંઇ કામકાજ કરતી નથી, તેથી શરીરને અને મનને જે થાક ને શ્રમ લાગવો જોઇએ, તે થાક તેઓને લાગતો નથી, તેથી તેઓને નિદ્રા આવતી નથી. કેટ-

લીક બાઇઓ ઉંઘતી વખતે પથારીમાં પડયે પડયે અને જાતના નકામા વિચારો કર્યાજ કરે છે, ને નાહકની ફોકટ ચિંતાંઓ કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી કેટલીક બાઇઓ ખાસ કારણ વિના પણ વખતસર ઉંઘતી નથી, અને નજીવી સહેજ બાબતો સારૂ કરીને પણ ઉંઘના વખતમાં ફેરફાર કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી. કારણ કે ઉંઘવામાં નિયમિતપણું એ બહુ અગત્યની વાત છે.

કેટલીક બાઇઓ જુદાં જુદાં વ્રત કરવાને બહાને ખાવાપીવાની બાબતમાં બહુ બેદરકારી રાખે છે, અને કોઇ દિવસ પોતાને ન પચે તેવી ચીજો ખાય છે, કોઈ દિવસ સ્વાદ લાગવાને લીધે બહુ વધારે પડતું ખાય છે, અને કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ ઉપવાસ કરે છે; તેને લીધે પણ ઉંઘ આવતી નથી. બ્હેનો! આવાંઆવાં ઘણાં કારણોને લીધે ઘણી સ્ત્રીઓને દરરોજ પૂરતી ઉંઘ આવતી નથી.. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. આ સિવાય ઉંઘની બાબતમાં બીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ઘણી સ્ત્રીઓને કુટુંબકલેશને લીધે ઉંઘ આવતી નથી. અને હાલના વખતમાં આપણા ઘરસંસારમાં સેંકડે એંશી ટકા કુટુંબકલેશના કેસ હોય છે; એ વાત પણ ભૂલી જવી જોઇતી નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને પૂરતી ઉંઘ થતી નથી, તેનું એ પણ એક કારણ છે, કે તેઓને કેટલાંક ખાનગી દરદો હોય છે, પણ ખોટી શરમને લીધે એ દરદોના ઉપાયો કરતી નથી, ને મનમાં રીબાયા ને હીઝરાયા કરે છે તથા શરીરે દુઃખી રહ્યા કરે છે, તેથી પણ પુરતી નિદ્રા તેમને આવતી નથી. હવે વિચાર કરો! કે નિદ્રા જેવી અમૂલ્ય અને જીંદગીને ખાસ જરૂરની મુદ્દાની બાબતમાં પણ જ્યાં આવા ઢંગ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. અને જ્યાં તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં લાંબો વખત જુવાની જાળવવાની વાત તો હોયજ કયાંથી? માટે બ્હેનો! આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છુછું કે સરખી રીતે પુરતી ઉંઘ લેવાથી હું મ્હારી જુવાની જાળવી શકી છું. કારણકે નિદ્રા એ કુદરતનો

મહાન્ નિયમ છે, અને નિદ્રા એ જીંદગીને ટકાવી રાખવાનું તથા આયુષ્યને વધારવાનું મોટું સબળ સાધન છે, માટે તમારા શરીરને અને મનને જરૂર જેટલી નિદ્રા તમે હમેશાં લેઈ શકશો, તો તમારી જુવાની જાળવવામાં તે તમને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે; એમાં કાંઇ પણ શક નથી. કારણકે આ બધી હું કાંઇ તમને માત્ર સાંભળેલી વાતો કહેતી નથી, પણ મ્હારા જાતિ અનુભવનીજ વાતો કહુછું, અને તમને ખાત્રી આપુછું, કે જો તમે એ પ્રમાણે વર્ત્તશો તો જરૂર તમને ફાયદા થયા વિના રહેશે નહિ.

(૬) હવાનો તથા અજવાળાનો લાભ લેવો જોઇએ. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાઇ રહે છે, એમાં તો કાંઇ પણ શક નથી. અને તેમ છતાં બહુજ અફસોસની વાત છે, કે બહુજ સહેલામાં સહેલા અને સાદામાં સાદા કુદરતી નિયમો સંબંધે પણ આપણી ઘણી બ્હેનો કાંઈજ જાણતી નથી. જેમ કે હવા અને અજવાળું એ બહુ સામાન્ય વાત છે, એટલુંજ નહિ પણ એ બંને બાબતો કુદરત તરફથી સાવ મફત મળે છે, અને એ બંને મોટી બાબતો તંદુરસ્તી જાળવવા સંબંધમાં એટલું બધું અગત્યનું ખાસ કામ બજાવે છે, કે એનો આપણને ખરેખરો ખ્યાલ આવે, તો આપણને ભારે અજાયબી લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે ખોરાક ને પાણી સાથે તંદુરસ્તીને જેટલો સંબંધ છે, તે કરતાં પણ હવા અને અજવાળા સાથે તંદુરસ્તીને ઘણોજ વધારે નિકટનો સંબંધ છે. એ માટે વૈદકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે, પાણી વિના માણસો કેટલાક દિવસો સુધી જીવી શકે છે, અને ખોરાક વિના તો માણસો ઘણા દિવસ સુધી જીવી શકે છે, પણ હવા વિના માણસો થોડીક મિનિટ પણ જીવી શકતાં નથી. આટલો બધો હવાની સાથે આપણી જીંદગીને સંબંધ છે, માટે ચોકખી હવા મેળવવાની બાબતમાં દરેક બ્હેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આપણી બહેનોની અંદર ઘણી જાતનાં છાતીનાં દરદો થાય છે, તેનું મૂખ્ય કારણ એ છે, કે તેઓના શ્વાસોશ્વાસમાં

ચોખ્ખી હવા જતી નથી, તેથી તેઓને છાતીનાં દરદો થાય છે. જેમ કે ઉધરસ, દમ, ક્ષય, શૂળ અને છાતીનો દુઃખાવો વગેરે દરદો તાજી ચોખ્ખી હવાનો લાભ ન લેવાયાને લીધેજ થાય છે. માટે જુવાની જાળવવી હોય તેમણે તો હમેશાં તાજી ને ચોખ્ખી હવા મળી શકે તેમ કરવુંજ જોઇએ. ગરીબાઇને લીધે ઘણાં માણસોને ચોકખી હવા મેળવવાની સગવડ હોતી નથી એ જુદી વાત છે, અને હવાનાં અનુકૂળ સાધનો હોવા છતાં પણ હવાનો લાભ ન લેવાય એ જુદી વાત છે. આપણા દેશમાં કુદરતી રીતેજ હવાની એટલી બધી અનુકૂળતા છે, કે ધારે તો ગરીબમાંગરીબ માણસ પણ પૂરતી હવાનો અને ઘટતા સારા અજવાળાનો લાભ મેળવી શકે; પણ મૂળ મુદ્દાની વાતજ એ છે, કે લોકોને એ બાબતની ખરી ખબરજ હોતી નથી. અને તેમાં પણ આપણા દેશની કરોડો સ્ત્રીઓને તો હવાઅજવાળાના ફાયદા સંબંધી બીલકુલ ભાન નથી. તેથી છતાં સાધનોએ પણ તેઓ હવાઅજવાળાનો લાભ પુરતો લેતી નથી, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનાં બાળ બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે. જુવાની જાળવવાને ચાહનારાંએ તો તંદુરસ્તી જાળવવીજ જોઇએ, અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે હવાઅજવાળાનો લાભ લેવો જોઇએ.

જુના વખતમાં આપણાં ઘરો બાંધવાની રીત બહુ ઉતરતા પ્રકારની હતી, કારણકે એ વખતના લોકોના સંજોગો બહુ નબળા હતા, એ વખતે લુંટફાટ અને બહારવટીયા ધાડપાડુનાં તોફાન વગેરેનું ઘણું જોર હતું. એટલે તેઓ બહુ ખીચોખીચ અંધીયાર મકાન બાંધતા હતા, અને એક બીજાની બહુ નજદીકમાં રહેતા હતા. તથા એ વખતે ઘરને બારી બારણાં જેમ બને તેમ ઓછાં ને નાનાં મૂકતા હતા. એવાં જુના વખતમાં બાંધેલાં ઘરોમાં આપણા લોકોને રહેવાનું હોય છે, એટલે તેમાં પૂરતું હવા અજવાળું હોતું નથી, પણ ઇશ્વરકૃપાથી હવે દેશના સંજોગો બદલાયા છે, અને નામદાર અંગ્રેજ.સરકારના ન્યાયી રાજ્યમાં ચોર લૂટારા ને બહારવટીયાની ધાસ્તી ઘણીજ ઓછી થઇ ગઇ છે, એટલે હવે નવી રીત

પ્રમાણે બંધાતાં મકાનોમાં હવાઅજવાળાની છુટ માટે કાળજી રાખવામાં આવે છે. પણ જુના વખતનાં ઘરોમાં હવાઅજવાળાની પૂરતી સવડ મળતી નથી, અને એવાં ઘરો હજી કરોડોની સંખ્યામાં છે.

ગીચ સાંકડાં હવાઅજવાળાની છુટ વિનાનાં ઘરોમાં બીજુ એ પણ એક દુઃખ હોય છે, કે રસોડાની જોઇએ તેવી સગવડ હોતી નથી, તેથી રસોડામાં અતિશય ધુમાડો થાય છે અને રાંધવાનું કામ તો સ્ત્રીઓનાજ હાથમાં હોય છે, તેથી એ ધુમાડો સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર આંખો ઉપર તથા ફેફસાં ઉપર બહુ બુરી અસર કરે છે; તેથી પણ સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે તેઓની જુવાની લાંબો વખત જળવાયલી રહેતી નથી. કારણકે ધુમાડાને લીધે જે છોકરીઓની આંખો બાળપણમાંથીજ ખરાબ થાય અને જુવાનીમાંજ આંખનાં દરદ લાગુ પડે, ને સ્ત્રીના મનની સ્થિતિ કેવી ખરાબ હોય? એ વિચારવું કાંઇ મુશ્કેલ નથી ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓની આંખો ખરાબ થાય છે, તેમજ ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં મગજ પણ ખરાબ થાય છે, તેથી તેઓની બુદ્ધિ બ્હેર મારી જાયછે, અને કોઈ પણ મ્હોટું કામ તેઓથી બની શકતું નથી. કારણકે તેઓની વૃત્તિઓ ને લાગણીઓ કુંઠિત થઈ જાય છે, એટલે તેઓ કોઇ પણ જાતના ઉંચા વિચારો કરી શકતી નથી. અને આવી જાતની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી, અને એવી સ્ત્રીઓની જુવાની જલદીથી બરબાદ થઇ જાય, તેમાં પણ કાંઇ આશ્ચર્ય પામવાનું નથી.

હવાઅજવાળા વિનાનાં ઘરોમાં રસોડાંમાં થતા અતિશય ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં ફેફસાં ખરાબ થાયછે, કારણ કે ધુમાડાવાળી જગ્યામાં દરરોજ ઘણા કલાકો રહેવાથી તેઓના શ્વાસોશ્વાસમા ધુમાડાનાં રજકણો જઈ ફેફસામાં દાખલ થાયછે, તેથી એવી બાઇઓને છાતીનાં દરદો થાય છે, અને એમાંથી ધીમેધીમે રોગ વધતેવધતે તેઓનાં જુવાનીમાંજ અકાળે મરણ થાયછે. જયાં સ્ત્રીઓની આવી અવદશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની જુવાની જળવાયલી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઇ

નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તેવીજ દશામાં ઉલટી જુવાન ઓઓ પણ બહુ વહેલીવહેલી ઘરડી થઈ જાયછે. ખરૂં કહીએ તો એવી રોગિષ્ટ બાઇઓ પોતાની ભરજુવાનીમાંજ અરધી ઘરડી થઈ જાયછે, જ્યાં આવી દશા હોય ત્યાં લાંબો વખત જુવાની જાળવી રાખવાની વાતજ કયાં રહી !

હવા અને અજવાળું વનસ્પતિ ઉપર પણ એટલી બધી અસર કરી શકે છે, કે એની ખરી હકીકત જાણીએ, તે આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. એ વાત અજ્ઞાન ખેડુતો પણ સમજે છે, કે અનાજના, શાકભાજીના જે છોડ વાઓ બીજાં મોટાં ઝાડોની છાયા નીચે આવી જાય છે, અને જેને સૂર્યનો પ્રકાશ બરોબર રીતે મળતો નથી, તે છોડવાઓ બહુજ નબળા હોય છે, એવા વણછામાંના છોડવાઓ બહુ જોરથી વધી શકતા નથી, અને તેમાં સારાં ફળફૂલ થતાં નથી. અજવાળાની ખામીને લીધે વનસ્પતિનીજ આવી દશા થાય છે, ત્યારે માણસો ઉપર તેની ગંભીર અસર થાય, તેમાં તો કાંઇ નવાઈ નથી. બ્હેનો ! આ બધી વાતો કહીને હું તમને એવું સમજાવવા ઇચ્છુછું, કે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાયલી રહે છે, અને કુદરતી નિયમોનો ભંગ કરવાથી વહેલીવહેલી જુવાની જતી રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ વહેલુંવહેલું ઘડપણ આવી પડે છે,-એમ ન થાય માટે આપણે આપણી તંદુરસ્તી સારીપેઠે જાળવવી જોઇએ. અને તન્દુરસ્તી જાળવવા સારૂ હવાઅજવાળાનો પુરતો લાભ લેવો જોઇએ, અને ઇશ્વરકૃપાથી હવાઅજવાળું બંને આપણને તદ્દન મફત મળી શકે છે, અને જ્યાં જોઇએ ત્યાં પુષ્કળ મળી શકેછે. પણ આપણી ઘણી બ્હેનો એવી અમૂલ્ય વસ્તુઓનો પણ લાભ લેતી નથી, ને પોતાની જુવાની નાહક ખોઈ નાખેછે, પોતાના સૌન્દર્યને નકામું બગાડી નાખેછે, અને હંમેશના મંદવાડમાંજ રીબાઇ જીંદગી પૂરી કરેછે. આવી ખરાબીઓમાંથી આપણી બ્હેનો બચે, અને પોતાના સૌન્દર્યને, પોતાની તંદરસ્તીને, તથા પોતાની જુવાનીને જાળવી રાખે-એમ હું ઇચ્છુછું. અને તે સારૂજ મ્હારા અનુ-

ભવનીજ આ બધી વાતો આજે ચાહીને ખુલ્લા દીલથી તમારી આગળ બેધડક કહું છું. બ્હેનો! હું કાંઇ મ્હારી મ્હોટાઈ બતાવવા માટે કે મ્હારૂં ડહાપણ જણાવવા સારૂ તમારી આગળ આ બધી વાત કહેતી નથી, પણ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમોને ફાયદો થાય, તેટલા સારૂજ આ વાતો કહું છું, ને આશા રાખુ છું કે આવી સહેલાઇથી બની શકે તેવી વાતોમાં સમજુ બ્હેનો હવે પછી બેદરકારી નહિ રાખે.

ખરૂં છે કે દરેક બ્હેનોને ઘેર કાંઇ હવા અજવાળાની પૂરતી સગવડ હોય નહિ, પણ તેમ છતાં જરાક વિચાર કરીએ, જરાક મહેનત લઈએ કે જરાક ખર્ચ કરીએ, તો એ બધી બાબતોનો લાભ સહેજે મેળવી શકાય છે. જેમ કે ઘરમાં હવા ન હોય એ બનવાજોગ છે, પણ ગામની બહાર સીમમાં પણ હવા ન હોય એ કાંઇ બનવાજોગ નથી, એટલે જરાક હિંમત રાખીને સવારસાંજ ફરવા નિકળી માઇલ અરધો માઈલ ચાલીએ, તો ઘણી સુંદર ખુશનુમા હવા મળી શકે છે. તેમજ ઘરમાં કદિ અજવાળાની ખોટ હોય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણકે જુના વખતનાં ઘરોમાં અંધારૂં ઘણુ હોય છે, પણ અગાસીમાં ને ફળીયામાં કાંઇ અજવાળાની ખોટ હોતી નથી. માટે એવી જગ્યાઓનો જયારે બને ત્યારે વારંવાર લાભ લેવો જોઇએ, કારણકે એ પણ એક જુવાની જાળવવાનો સરસ ઉપાય છે.

(૭) રમત ગમત વિષે–બ્હેનો! કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાયલી રહે છે, એ તો નિઃશંક ને નિઃસંશય વાર્તા છે. માટે પ્રથમ તો સાદા કુદરતી નિયમો આપણે ખરેખર જાણવા જોઇએ, કારણકે એ જાણતાં હોઇએ, તોજ તેનો લાભ લેઈ શકાય છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં રમતગમતને પણ આપણે ન ભૂલી જવી જોઇએ. એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત ઉપર આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. કારણકે દુનિયાના બધા દેશોનાં વૈદકશાસ્ત્રો કહે છે, કે આનંદમાં રહેવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, ને જુવાની જળવાયલી રહે છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિના

નિયમો જાણનારા વિદ્વાનો તથા શારીરશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પણ કહે છે, કે રમતગમત કરવાથી ને સદા મગન–આનંદમાં રહેવાથી શરીરની તથા મનની શક્તિઓ ખીલે છે, અને ધર્મ-શાસ્ત્ર પણ કહે છે, કે જે માણસો આનંદમાં રહી શકે છે, તેઓજ સત્ય ધર્મ પાળી શકે છે. તે સારૂજ રમતગમતને અર્થેજ વર્ષમાં અમુક દિવસો તહેવારના તથા ઉત્સવના ઠરાવ્યા છે, કે જેથી એ નિમિત્તે પણ રમતગમત કરી શકાય. બ્હેનો આ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે રમતગમત એ તંદુરસ્તી માટે અને જુવાની જાળવવા માટે બહુ જરૂરની વાત છે, છતાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આપણી કરોડો બ્હેનો આ વાત સમજતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ જેને રમતગમત ભોગવવાની જોગવાઈ અને ઘણી સારી તકો હોય છે, તેવી બાઈઓ પણ એવી વાતોમાં છેક બેદરકાર રહે છે, અને કેમ જાણે રમતગમતથી અભડાઈ જતાં હોય, કે કાંઈક પાપ લાગી જતું હોય, તેવી રીતે એ સ્ત્રીઓ વર્તે છે. નિર્દોષ રમતગમતમાં પણ જાણે તેઓની આબરૂ ચાલી જતી હોય, એમ તેઓ ડર્યાજ કરે છે, અને રમતગમતથી પોતાની મ્હોટાઈને ધક્કો પહોંચવાનું તેઓ સમજ્યા કરે છે, તેથી રમતગમતોનાં સાધનોનો લેવો જોઈએ તેટલો લાભ તેઓ લેતી નથી.

બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે નિર્દોષ રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી કાંઈ પાપ લાગતું નથી, બગડી જતું નથી, પણ ઉલટો આનંદ થાય છે, તેથી જીંદગીને જરૂરની નિર્દોષ રમતગમત માટે કેટલાક વિદ્વાનો તો સાફ કહે છે કે રમતગમત એ મનુષ્યસ્વભાવના કુદરતી તત્વો છે, માટે એ તો અટકાવી શકાયજ નહિ, અને તેમ છતાં તેને અટકાવીએ તો કોઈકને કોઈક પ્રકારે નુકશાન થયા વિના રહેજ નહિ. રમતગમત એ ઈશ્વરની કૃપાનું ફળ છે, અને રમતગમત એ જીંદગીને જરૂરની વસ્તુ છે; તંદુરસ્તી સાચવવા માટે જેમ સારાં હવાપાણીની, માફક આવતા ખોરાકની, સગવડ ભરેલાં રહેવાનાં મકાનની અને નિદ્રાની જરૂર છે; તેમજ હમેશાં થોડો વખત સાદી-સાદી નિર્દોષ રમતગમતની પણ જરૂર છે. તેથી આપણે

જોઇએ છીએ કે જે માણસો રમતગમતમાં ભાગ લેઈ તેમાંથી આનંદ મેળવે છે, તેઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હોય છે, અને જેઓ રમતગમતમાં ભાગ લેતા નથી, પણ એકાંતવાસ ભોગવે છે, તેઓ ચીડીયા સ્વભાવના થઈ જાય છે, અને તેઓનાં મ્હોડાં એરડીયું પીધા જેવાં બની જાય છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તેઓના જીવનમાંથી રસકસ ઓછો થતો જાય છે, અને તેઓની તંદુરસ્તી, સૈાન્દર્ય તથા જુવાની લુંટાતી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે આ બધી વાતો કાંઈ મેં માત્ર ચોપડીઓમાં વાંચેલીજ નથી, આ બધી વાતો કાંઈ કલ્પિત નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ અનુભવમાં ન આવી શકે એવી અશક્ય નથી; પણ આવા બનાવો તો દરરોજ આપણી આસપાસ બન્યાજ કરે છે, અને આપણા ઘરમાં આપણા સગાઓમાં તથા આપણા પાડોશીઓમાં પણ એવા કેસ બન્યાજ કરે છે. લો ને ! હું મ્હારા જ ઘરનો દાખલો આપું ! મ્હારી નણંદ આનંદી સ્વભાવનાં છે, અને રમતગમતનાં ઘણાં શોખીન છે, તેથી તેઓનું શરીર બહુ સારૂં રહે છે, અને મ્હારી દેરાણી કોઈ સાથે હળેમળે નહિ તેવાં છે, તેઓ કોઇ જાતની મોજમઝામા ભાગ લેતા નથી, ને એકલાંઅટુલાં ઉદાસી જેવી જીંદગી ભોગવે છે, તેથી તેઓ હમેશાં બિમાર રહે છે. આવીજ રીતે અમારા ફળીયામાં એક વસંત બ્હેન છે, જ્યારે જુઓ ત્યારે હસતાં રમતાં ને નાચતાં કુદતાં દેખાય, તેથી તેઓ ગરીબ છે ને વિધવા છે, છતાં પણ બહુ સારી તંદુરસ્તીવાળાં છે, અને અમારા ફળીયામાં બીજી એક નવી શેઠાણી છે, તે સૈાભાગ્યવતી છે, તે ઉમ્મરે હજી જુવાન છે, અને તેને ઘણી જાતના સુખ સાધનો છે, છતાં પણ તેને મોજશોખ કે રમતગમત ભોગવતા આવડતું નથી, તેથી તે બિચારી હમેશા માંદી રહે છે. અમારાં મહેતીજી બહુ આનંદી સ્વભાવના હતાં, તે ઘણી વખત પોતાની સાથે કન્યાઓને ફરવા તડી જતાં, અને કસરત કરવા બોલાવતાં હતાં, એ વખતે કેટલીક છોકરીઓ શરમાયા કરતી ને કસરતમાં તથા રમતગમતમાં ભાગ લેવાની ના પાડતી હતી, તને તઓ કહેતાં, કે

બ્હેનો ! રમતગમતથી કેટલાબધા ફાયદા થાય છે, એ તમે જાણોછો ? રમતગમતથી મન આનંદમાં રહે છે, શરીરમાં લોહી ફરે છે, નવું નવું જ્ઞાન મળે છે, નિત્ય નવા અનુભવ મળે છે, જીવાત્મા રાજી થાય છે, બીજા ઘણા જણના આત્માઓ રાજીખુશી થાય છે; અને રમતગમતથી પરમાત્મા પણ પ્રસન્ન થાય છે. કારણ કે તેણે આપણને આનંદ ભોગવવા માટેજ આ દુનિયામાં મોકલેલાં છે, એટલે આપણને આનંદમાં જોઇને આપણો પ્રભુ પણ રાજી થાય છે. એ સિવાય આનંદના આવેશમાં આપણા હૃદયનાં ઘણાં દ્વારો આપોઆપ ખુલી જાય છે, તેથી આપણે સમજી શકીએ નહિ, એટલો બધો ફાયદો થઈ જાય છે, માટે તમારે સૌએ ખાસ ચાહીને નિર્દોષ રમતગમતમાં ભાગ લેવો જોઇએ, એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં એવી રમતગમતનાં સાધનો ન હોય, ત્યાં પણ તે સાધનો શોધી કાઢવાં જોઇએ, અને તેનો લાભ બધાંયે લેવો તથા બીજાઓને પણ આપવો. બ્હેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે, કે એ ઉપર ઘણું વિવેચન કરી શકાય, પણ અહીં મળેલી બ્હેનો ટુંકામાં સમજી જાય તેની એ સાદી છે, અને હજુ મ્હારે બીજી ઘણીએ કુદરતી બાબતો ઉપર ઘણું કહેવાનું છે માટે હાલ આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂછું, અને આશા રાખુંછું, કે પોતાની તંદુરસ્તી તથા જુવાની જાળવી રાખવા માટે રમતગમત કરવાની તકો જતી મૂકતાં નહિ, કારણ કે એ પણ જુવાની જાળવવાનો એક ખરો ઉપાય છે.

(૮) પોશાકની સ્વચ્છતા વિષે. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં પોશાક ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કારણ કે ઘણી બાઈઓ ઘણી અગત્યની એ બાબત પણ જાણતી નથી. જેમ કે ઘણી બાઈઓ બહુ તંગ ચોળી પહેરે છે, એથી તેઓનાં ફેફસાંને નુકસાન થાય છે, લોહી ફરવામાં અડચણ પડે છે, અને છાતીનાં હાડકાંની ચવી જોઇએ તેવી ખીલવટ થતી નથી, તેથી તેમાંથી ઘણી જાતનાં દરદો થાય છે, માટે એ બાબત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે. છતાં પણ આવી સાદી ને સહેલી

વાત પણ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. ઘણી બાઈઓ ઋતુઋતુનાં કપડાં પહેરતી નથી, તેમાં કેટલીક બાઇઓને એ વાતની ખબર પણ હોતી નથી, અને કેટલીક બાઇઓ પાસે એ જાતની સગવડ હોતી નથી, તેથી, ઘણી સ્ત્રીઓ શરદીના વખતમાં પણ ગરમ કપડાં પહેરતી નથી, અને ઘણી સ્ત્રીઓ ગરમીના વખતમાં ગરમીને અટકાવે તેવાં કપડાં પહેરી શકતી નથી, અને એજ પ્રમાણે તેઓનાં બાળકોની બાબતમાં પણ તેઓ બેદરકારી રાખે છે. તેથી છોકરાંઓ માંદાં પડે છે, અને બાળપણના વારંવારના મંદવાડથી તેઓના શરીરનો બાંધો નિર્બળ રહે છે, એટલે જુવાનીમાંજ તેઓ ઘરડા થઈ જાય છે. આવી ને આટલીબધી ખરાબી કરવામાં પોશાક બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, છતાં પણ એવી સાદી બાબત પણ આપણી ઘણી બ્હેનો સમજી શકતી નથી, તેથી તેઓની જુવાની જળવાતી નથી. પોશાકની બેદરકારીને લીધેજ આપણા દેશમાં દર સાલ કેટલાં બધાં બાળકો મરી જાય છે, અને કેટલી બધી સ્ત્રીઓ રોગીષ્ટ બની જાય છે? એના કોઈ પૂરેપૂરા ને ખરેખરા આંકડાઓ આપે, તો આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના ને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ; એટલુંબધું અંધેર હજુ એ બાબતમાં ચાલ્યાં કરે છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલો જુવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં આપણે આપણાં વસ્ત્ર તરફ પણ ખાસ કરી પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું જોઇએ.

બ્હેનો ! આ બાબત જરા બહુ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં પણ બહુ અગત્યની છે, અને તેમ છતાં એ બાબતસંબંધી આપણે કાંઈ પણ જાણતાં નથી. તે વાત એ છે કે પોશાકનો રંગ પણ તંદુરસ્તી ઉપર બહુ જબરી અસર કરે છે, જુદા જુદા રંગોથી જુદીજુદી અસરો થાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી બગડે છે, અને કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી સુધરે છે, જેમ કે જે સ્ત્રીઓના શરીરમાં ગરમી હોય, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી બહુ નુકસાન થાય છે, છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ આખી જીંદગી સુધી રાતા રંગનાંજ લુગડાં પહેર્યા કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓના શરી-

રમાં શરદી હોય છે, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, છતાં પણ એ વાતની તેઓને ખબર ન હોવાથી તેઓ સફેદ રંગનાં લુગડાં પહેર્યા કરે છે, આવી રીતે તંદુરસ્તી સાથે શરીરના રોગોને શું સંબંધ છે, તેનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે, ઘણી બાઈઓ દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે. માટે હવે આવી ઝીણી વાતો પણ આપણી બ્હેનોને સમજાવવાની જરૂર છે, કારણ કે એ તંદુરસ્તી જાળવવાના સાધન રૂપ અને જુવાની જાળવવાના સાચા ઉપાય રૂપ છે. ઘણી સ્ત્રીઓને રેશમી લુગડાં પહેરવાથી શરદીની અસર જણાય છે, છતાં પણ તેઓને એ વાતનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે રેશમી વસ્ત્ર પહેર્યા કરે છે, અને શરદીનાં દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. એ સિવાય વારતહેવારે તથા લગ્ન વિવાહ જેવા પ્રસંગે અને શોકના પ્રસંગોએ અમુક પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરવાંજ જોઇએ, એવા રિવાજોને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ માઠી અસર થાય છે, છતાં પણ એ વાતોનો તેઓને ખ્યાલ સરખોયે હોતો નથી. માટે બ્હેનો ! હું ખાત્રીથી કહુંછું કે, દવાઓની મદદથીજ કાંઈ તમારી જુવાની જળવાઇ રહે તેમ નથી; પણ આવા સાદા સહેલા કુદરતી નિયમો સમજી તે પ્રમાણે વર્તવાથીજ જુવાની જાળવી શકાય તેમ છે. માટે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આવી સાદી ને સહેલી ઘણી ઘરગતુ બાબતો ઉપર પણ આપણે વધારે ધ્યાન આપવું જોઇએ; એવી મ્હારી પ્રાર્થના છે.

(૯) પાણીની રાખવી જોઇતી સંભાળ.—બ્હેનો ! પાણી એ અમુલ્ય વસ્તુ છે, પાણીમાં ઘણી જાતનાં રોગનાશક તત્ત્વો રહેલાં છે, તેથી અસલના ઋષિમુનિયો પાણીમાં રહેલા પ્રભુની સ્તુતિ કરતા હતા, અને પાણીના ઉપયોગથીજ અનેક દરદો સાજાં કરતા હતા. આજે પણ યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં પાણીથી રોગ મટાડવાનાં દવાખાનાં ચાલે છે, અને આપણા દેશમાં પણ કોઇ કોઈ લોકો પાણીથી રોગ મટાડવાની વિદ્યા શીખતા જાય છે. પાણીમાં આવા અનેક ફાયદા છે, એટલુંજ નહિ, પણ પાણી એ જીંદગીની જરૂરી વસ્તુ છે, માટે પાણીની બાબતમાં ઘટતું ધ્યાન આપવાની દરેક સ્ત્રીઓને ખાસ

જરૂર છે, કારણ કે પાણી ભરવાનું, પાણી સાચવવાનું તથા પાણી વાપરવાનું કામ મોટે ભાગે સ્ત્રીઓજ કરે છે; એટલે પાણીની બાબતમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓએ વધારે ને ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બ્હેનો ! જેમ પાણી વડે ઘણી જાતના રોગો બહુ સહેલાઇથી મટાડી શકાય છે, તેમજ પાણી મારફત ઘણી જાતના રોગો બહુજ સહેલાઇથી ફેલાઈ પણ જાય છે, માટે પાણીની બાબતમાં ખાસ સંભાળ રાખવાની ફરજ બહુ વધી પડે છે.

પાણીની બાબતમાં સઉથી પહેલી બેદરકારી તો એજ થાય છે કે, આપણી ઘણી બહેનો ઘણાં ગામડાંઓમાં ચોકખું પાણી મેળવી શકતી નથી, તેથી જે ગામમાં જેવું પાણી મળતું હોય તેવું ચલાવી લેવું પડે છે. જેમકે કોઈ ગામમાં ભાંભરૂં પાણી હોય, કોઇ ગામમાં નાનાં તળાવોનું તપી ગયેલું ને ડોળાઈ ગયેલું પાણી હોય, તો તેવું પાણી પીવું પડે છે. કોઇ ગામમાં વરસાદના દિવસોમાં નદીનું મેલું થઈ ગયેલું પાણી ઘણા મહિનાઓ સુધી પીવું પડે છે, કોઈ ગામમાં વાળા નીકળે તેવું વાળાના જંતુવાળુ પાણી પીવું પડે છે, કોઇ ગામમાં મેલેરિયા તાવના જંતુવાળુ ખરાબ પાણી પીવું પડે છે, અને કોઇ ગામમાં કોઈ કોઈ વખત કોલેરાનાં જંતુવાળું પાણી પણ પીવું પડે છે; આ બધાને લીધે લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. છતાં પણ આવી અગત્યની બાબત તરફ પણ આપણા શ્રીમંતો, આપણા વિદ્વાનો, આપણા અમલદારો અને આપણા ધર્મગુરૂઓનું ખેંચાવું જોઇએ, તેટલું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, એ આપણા કમનસીબની વાત છે. ઘણી સ્ત્રીઓ પાણી ગાળવાની બાબતમાં બહુ બેદરકારી રાખે છે, પણ પાણી એવી તો નાજુક વસ્તુ છે, કે એમાં ઘણી જાતનાં જંતુઓ બહુ જલદીથી ઉત્પન્ન થઇ બહુ જલદીથી તેમાં દાખલ થઇ જાય છે. માટે પાણીને સંભાળવાની ખાસ કરી બહુ જરૂર છે. ખરાબ લાગતું પાણી ગાળી લેઈ ઉકાળી ઠંડુ પાડીને પીવાથી ઘણી જાતના રોગ થતા અટકે છે, પણ એટલી મહેનત કરવી ઘણી સ્ત્રીઓને ગમતી નથી, તેથી તેઓ જેવું હોય તેવું પાણી ચલાવી લેછે, એટલે તેમાંથી ઘણી જાતના રોગોના ભોગ થાય છે, ઘણી

બાઇઓ પોતાને પીવા માટે જે કુવામાંની પાણી કાઢે છે, તેજ કુવામાં પાછાં પાણી ગાળેલા પુરાઓ નાંખે છે, તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે આ દયાનું કામ કરીએ છીએ, પણ એ પુરાઓથી પોતાની, પોતાના કુટુંબીઓની, પોતાના પાડોસીઓની અને ગામના લોકોની તંદુરસ્તી કેવી બગડે છે? એનો તો તેઓને ખ્યાલ સરખો પણ હોતો નથી.

તંદુરસ્તી જાળવવા માટે પાણી પીવાના નિયમો જાણવાની પણ ખાસ જરૂર છે. દરરોજ સામાન્ય રીતે કેટલી ઉમરના માણસોએ કેટલું પાણી પીવું જોઇએ? તથા કેટલી વખત પાણી પીવું જોઇએ? એ વાતો પણ વિચારવા જેવી છે, છતાં પણ એ બાબતો ઉપર કોઈ સ્ત્રીઓ ધ્યાન આપતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે જીંદગીની જરૂર માટે દરરોજ પીવું જોઇએ, તેથી બહુજ થોડું પાણી ઘણી સ્ત્રીઓ પીએ છે, અને કોઈ કોઇ સ્ત્રીઓ જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીએ છે, તેથી પણ તંદુરસ્તી બગડે છે. કઈ સ્ત્રીએ દરરોજ કેટલું પાણી પીવું જોઇએ, એ માટે કાંઇ નક્કી નિયમ બાંધી શકાય નહિ, તેમ છતાં તેઓ પોતે ધારે, તો એ બાબતમાં પોતાના અનુભવથી તથા એ ખાતાના જાણીતા વૈદ્ય ડાકટરોની સલાહથી કાંઇક યોગ્ય નિયમ બાંધી શકે ખરા. બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે જુવાની જાળવવી, એ કાંઇ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ આવાઆવા ઘણા નિયમો પાળવાના ફળ રૂપેજ જુવાની જળવાઈ શકે છે. માટે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આ બધા કુદરતી નિયમો જાણવાની તથા તે પ્રમાણે વર્તવાની ઘણી જરૂર છે. હજી આ બાબતમાં બીજું ઘણુંએ કહી શકાય તેમ છે, કારણકે પાણીનો સવાલ બહુ મોટો છે, પણ હજી મ્હારે બીજી ઘણી વાતો કહેવાની હોવાથી હાલ તો આટલેથીજ બંધ કરૂં છું, અને આશા રાખું છું કે આવી અગત્યની બાબતમાં થોડામાંથી પણ તમે ઘણું સમજી શકશો.

(૧૦) ઇંદ્રિયોના વિષયો ભોગવવામાં હદ રાખવી—જોઇએ. જુવાની જાળવવાની બાબતમાં ઘણી જાતના નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેમાં એક આ બહુ અગત્યનો નિયમ

પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે, કે આંખ, કાન, નાક, જીભ વગેરે પાંચ ઇન્દ્રિયોના જે પાંચ વિષયો છે, તે ભોગવવાની બાબતમાં પણ બને તેમ યોગ્ય હદમાં રહેવું જોઇએ. પણ અફસોસની વાત છે કે, ઘણી બ્હેનો કેટલીક જાતના વિષયો ભોગવવામાં હદમાં રહી શકતી નથી, તેથી તેઓનાં શરીરની ખરાબી થાય છે. જેમકે કોઇ બ્હેનોને ખાવાપીવાનો એટલો બધો ગળકો–શોખ હોય છે, કે તેઓ પોતાની હોજરી ઉપર ઘાતકીપણું ગુજારે છે, અને એ જાતના બહુ વિષય ભોગવવાને લીધેજ અજીર્ણ તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ઘણાં દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. ઘણી બ્હેનોને નજીવી ને નમાલી બાબતો જોવાનો પણ એટલો બધો શોખ હોય છે કે, એવું જોવામાં જ પોતાની આંખોનું તેજ નાહક ગુમાવે છે, ને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડે છે. કેટલીક બાઇઓને પારકી નિંદા કરવા સાંભળવાની એટલી બધી તિવ્ર ઇચ્છા હોય છે, અને એ માટે તેની એટલી બધી લાગણીઓ ઉશ્કેરાયલી રહે છે કે, એ જોઇને કોઇ પણ સમજુ માણસને તો લાગી જાય કે, આ બાઇનું શરીર સારું ન રહે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. આવીજ રીતે ધણીધણીયાણીના જે સંબંધો છે અને ગૃહસ્થાશ્રમના જે નિયમો છે તે નિયમો પ્રમાણે ન વર્ત્તવાથી ને વધારે પડતો વિષય ભોગવવાથી પણ ઘણી બ્હેનોની તંદુરસ્તી બગડે છે. આ નાજુક બાબત ઉપર હું કાંઇ વધારે બોલવા માગતી નથી, કારણકે પોતપોતાના જાતિ અનુભવથીજ સૌ બ્હેનો આ બાબત સારી પેઠે સમજી જાય તેમ છે, એટલે એ ઉપર લંબાણ કરવાની કંઈ જરૂર નથી.

બ્હેનો, જેમ કોઈ પણ જાતના વધારે પડતા વિષયો ભોગવવાથી શરીરની ખરાબી થાય છે, ને જુવાનીનો જલદીથી નાશ થાય છે, તેમજ જે વખતે જે જાતના વિષયો ભોગવવાની ખાસ જરૂર હોય, તે વખતે તે જાતના વિષયો ન ભોગવવાથી પણ તંદુરસ્તી બગડે છે, અને જુવાનીનો અકાળે નાશ થાય છે. યાદ રાખજો, કે જેમ અતિ ઝાડા એ ખરાબ છે, તેમજ અતિ બંધકોશ એ પણ ખરાબ છે. જેમ 'અતિ

ખાવું એ ખરાબ છે, તેમજ અતિ લાંઘણો ને ઉપવાસ એ પણ ખરાબ છે. મતલબ કે કુદરત ઇચ્છે છે કે, તમે સમાનતા જાળવો, તમે મધ્યસ્થપણું જાળવો, અને આ બાજુ કે તે બાજુ ઝુકી ન જાઓ. પણ દીલગીરીની વાત છે, કે આપણી બ્હેનો વિષયો ભોગવવાની બાબતમાં સમાનતા રાખી શકતી નથી, કાંતો વધારે પડતા વિષયો ભોગવે છે, અથવા તો વિષયોનો બીલકુલ ત્યાગ કરે છે; તેથી તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. અને જેનાં શરીર ખરાબ થાય તેની જુવાની જળવાયલી રહેવી બનવા જોગ નથી, માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને જુવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં વિષયો ભોગવવાની વાતમાં કાબુમાં રહેવાની તથા મધ્યમપણું જાળવવાની ઘણી જરૂર છે. અને અતિયોગ કે હિનયોગ ન થાય, એ સંભાળવાની પણ ખાસ જરૂર છે. આ બાબત ઉપર હજી મ્હારે ઘણી વાતો કહેવાની છે, પણ મ્હારી આટલી વાત સાંભળીનેજ કેટલીક બ્હેનો મોઢાં મરડે છે, ને કેટલીક બ્હેનો તો મોઢા આડા રૂમાલ દેઇને હસે છે; માટે આ બહુજ નાજુક પણ અત્યંત અગત્યની બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂંછું, ને આશા રાખુંછું કે મ્હારી આ ભલી સૂચનાઓનો સદુપયોગ થયા વિના રહેશે નહિ.

(૧૧) ઘી, દૂધ, તથા છાશના ઉપયોગ વિષે. તંદુરસ્તી તથા જુવાની જાળવવાની બાબતમાં ઘી, દૂધ, છાશ વગેરે સત્વગુણી તથા પૌષ્ટીક ખોરાકની ચીજો પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હાલમાં દીનપ્રતિદીન આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે, તેઓનું સૌન્દર્ય કરમાતું જાય છે, અને તેઓની જુવાની ઘડપણના રૂપમાં બદલાતી જાય છે, તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે, ઘી, દૂધ, છાસ વગેરે જીંદગીને અતિ જરૂરની ઉપયોગી ચીજો તેઓને ઘટતા પ્રમાણમાં મળતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. કારણકે ગાયોનો વધ-કત્લ-નાશ થવાને લીધે, ગાયોને નિભાવવાનાં જંગલો તથા ગોચર-ચરીયાણું ઓછાં થવાને લીધે, તથા ઘાસ, કડબ, કપાસીયા વગરે ચીજોની મોંઘાશને લીધે ગાયો પાળવાનું ખર્ચ

ણું વધી જાય છે; એટલે ઘણા લોકોને ગાયો ઘેર રાખવાનું પાલવતું નથી. ગાયોને ઘાસચારાની બાબતમાં હાલના લોકો બહુ લોભ કરે છે, તેથી તેઓ ઘોડાના મુતરવાળું ઘાસ તથા ઘોડા પાસે વધેલું ખરાબ રદ્દી થએલું ઘાસ ગાયોને ખવરાવે છે. એટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક અતિલોભી, દૂધનો ધંધા કરનારાઓ ભેંસોને ઘોડાની લાદ ખવરાવે છે, પાણી પાઈને ઢોર દોહે છે, અને દૂધની અંદર ઓછામાંઓછું ચોથા ભાગનું પાણી ભેળવે છે, અને કેટલીક વાર તો તેમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ હોય છે. હરદ્વાર અલ્લાહાબાદ વગેરે ઠેકાણે મેળાઓમાં તો જાત્રાળુઓને ત્રણ ભાગ પાણી વાળુંજ દૂધ મળે છે એ સિવાય હવે ઠેકાણે ઠેકાણે ડેરી કંપનીઓ ઉભી થતી જાય છે, તે લોકો દૂધમાંથી સંચાવડે માખણ કાઢી લે છે, અને માખણ કાઢી લીધેલું દૂધ બજારમાં વેચે છે. હવે વિચાર કરો, કે આવી જાતના દૂધથી લોકોને ખરો ફાયદો ક્યાંથી થઈ શકે? એટલુંજ નહિ, પણ એવા હલકા નિઃસત્વ ને ભેળવાળા દૂધથી તથા જંતુવાળા દૂધથી કોઇ નવાનવા રોગો ઉત્પન્ન થાય, તો તેમાં પણ કાંઇ નવાઇ પામવાનું નથી. દૂધનાજ આવા હાલ છે, ત્યાં દૂધમાંથી બનતા ઘીના કેવા હાલ હોય? એ વિચારવું કાંઇ મુશ્કેલ નથી. છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષમાં ઘીના ભાવ ચાર ઘણા વધી ગયા છે, પણ એટલા વખતમાં લોકોની આવક કાંઈ ચાર ઘણી વધી ગઇ નથી, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે ગરીબ સ્થિતિના તથા સાધારણ સ્થિતિના લોકોને શરીરના પોષણ માટે મળવું જોઇએ તેટલું ઘી દૂધ મળી શકતું નથી, તેથી એવા પૌષ્ટિક ને સાત્વિક ખોરાક વિના, તેમજ એના બદલામાં બીજો કોઇ વધારે સત્વવાળો ખોરાક ન મળતો હોવાને લીધે, તેઓનાં શરીર નબળાં પડે છે, અને દુબળા શરીરમાં તક મળતાં ઘણી જાતનાં રોગોનાં જંતુ દાખલ થઇ જાય તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. એક તરફથી ઘી દૂધ, વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાકની તંગી, અને બીજી તરફથી ચાહ, બીડી, મરચાં, આમલી, તેલ, હીંગ વગેરે શરીરથી સહન ન થઈ શકે તેવા ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારે પડતો થતો

જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તંદુરસ્તી બગડે ! એટલે જુવાની આઝો વખત ટકી શકતી નથી; જુવાનીમાં ચશ્મેધબ અને ધોળા વાળવાળા લોકના થોક જ્યાંત્યાં હા નજરે પડે છે. આમ દૂધ, ઘી, છાસ વગેરે જરૂરી ચીજો વપરાશ બહુ ઓછો થતો જાય છે, તેનું એક કારણ એ પ છે કે, ઘરનું દુઝણું હોય, ત્યારે એ બધી વસ્તુઓ જેટલ છુટથી ખાઇપી શકાય, તેટલી છુટથી રોકડે પૈસે વેચાતી લે ઇને એ વસ્તુઓ ખાઈ શકાતી નથી, એ પણ નક્કી વાત છે કારણકે એ માણસોનો સ્વભાવજ છે, અને એમાં બીજાં પ ઘણાં કારણો છે. જેમકે પોતાને હાથે બનાવેલી ઘરની તાજ છાસ જેવી સ્વાદીષ્ટ લાગે, તેવી કાંઇ બજારમાંથી વેચાતી લી ધેલી છાસ સારી લાગે નહિ. એટલે ખાવાની રૂચિમાં પણ ફેર પડી જાય છે, તેથી દિવસમાં એક બે વખત છાસ પીવાને બદલે એથી તદન વિરૂદ્ધની–ઉલટા ગુણવાળી ચાહ પીવાનું મન થઇ જાય છે. પણ તેમાંથી માઠાં પરીણામ એ થઇ જાય છે, કે છાસને લીધે શરીરમાં ઠંડક રહે છે, ત્યારે ચાહને લીધે શરીરમાં ખોટી ગરમી રહે છે, છાશને લીધે જઠરાગ્નિ જાગે છે, ત્યારે ચાહને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, છાશને લીધે ઝાડો સાફ આવે છે, ત્યારે ચાહને લીધે ઝાડાની કબજીયાત થાય છે; અને છાશ પીવાથી મગજ શાંત રહે છે, ત્યારે ચાહ પીવાથી લાગણીઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ દુધ તથા છાશના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, ત્યારે ચાહના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. છતાં પણ છાશ જેવી અમૂલ્ય નિર્દોષ વસ્તુનો વપરાશ ઘટતો જાય છે, અને ચાહ જેવી ખરાબી કરનારી ઉત્તેજક વસ્તુઓ સ્ત્રીઓમાં વધારે વપરાતી જાય છે; તેથી જુવાની જાળવી શકાતી નથી, અને વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે. માટે જુવાની જાળવવી હોય તેમણે દુધ, ઘી, તથા છાસના ઉપયોગ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. કારણ કે કાંઈ એકલી દવાઓની બાટલીઓની મદદથીજ જુવાની જાળવી શકાતી નથી ! પણ મ્હારો તો સિદ્ધાન્ત છે, કે કુદરતી નિયમો

પ્રમાણે ચાલવાથીજ જુવાની જાળવી શકાય છે. અને આપણા દેશના લેાકેા માટે ઘી, દુધ, અને છાશના ખેારાક કુદરતી હોઇ પ્રકૃતિને માફક આવે તેવેા છે, માટે જુવાની જાળવવા સારૂ એ બાબત ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ, અને ચેાખ્ખું તાજુ ઘી, દૂધ, છાશ મળી શકે, એ માટે આપણે ઘેર ગાયેા રાખી શકાય તેમ કરવું જોઇએ. આ બાબતમાં હજુ બીજી ઘણી વાતેા કહેવા જેવી છે. પણ મારે ઘણા વિષયેા કહેવાના હેાવાથી એકે બાબતને હું પુરેા ઇન્સાફ આપી શકતી નથી, એ મ્હારેા અફસેાસ છે.

મ્હારી વાત સાંભળીને ઘણી બ્હેનેા, કદાચ હસી પડશે, કે હું આ શું કહું છું? છતાં પણ તેઓના હસવાની દરકાર રાખ્યા વિના, મ્હારે જણાવવું જોઇએ, કે ઘેર ગાયેા પાળી તેની સેવા કરવાથી પણ જુવાની જળવાઈ રહે છે. કેટલાક ગામઠી લેાકેાની પેઠે માત્ર આંધળી શ્રદ્ધાથી હું આ વાત કહેતી નથી, પણ વૈદ્યકના નિયમ પ્રમાણે અને મનુષ્ય પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર આ વાત હું તમને કહુછું. ભલે હમણાના લેાકેા ન સમજે, તેથી કાંઇ ગાયના મૂત્રમાં જે વીજળી રહેલી છે, ગાયના છાણમાં જે ખુબી રહેલી છે, ગાયના પૂછડામાં જે વીજળી રહેલી છે, નિર્દોષ બાળક-વાછડાઓમાં જે સુંદરતા ને આનંદ રહેલેા છે, ગાયનું દૂધ દેાહવામાં જે ખુબી તથા કસરત રહેલી છે, છાશ કરવામાં જે તંદુરસ્તી રહેલી છે, તાજા માખણમાં જે સ્વાદ રહેલેા છે, દૂધના પ્રીણમાં જે મસ્તી રહેલી છે, અને માખણ તાવતી વખત તાજા ઘીમાં તંદુરસ્તી આપનારી જે સુગંધી રહેલી છે, તે બધાં જુવાની જાળવનારાં તત્ત્વેા તમે ન માનેા, તેથી કાંઇ તે ઓછાં થઈ જતાં નથી. આવાં કારણેાને લીધે ગાયેાની સેવા કરવાથી જુવાની જળવાઇ રહે તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી. માટે આપણે આપણી જુવાની જાળવવી હેાય, તેા આમાંથી જે જે બાબત આપણાથી બની શકે તેવી હેાય, તેનેા આપણે બની શકે એટલેા લાભ જરૂર લેવેા જોઇએ. એમ કરીશું, તેા મને ખાત્રી છે, કે આપણી જુવાની જાળવવામાં એ બધી બાબતેા કેટલેક અંશે

જરૂર આપણને મદદગાર થઈ પડશે; એ નક્કી છે એમાં મને તો કાંઇ પણ શક નથી.

(૧૨) નહાવા ધોવા અને સ્વચ્છતા વિષે—આપણી બ્હેનો કુવા ઉપર તળાવમાં અને નળ નીચે જ્યારે નહાય છે, ત્યારે તેઓનું નહાવાનું ફારસ જરા જોવા જેવું હોય છે! લુગડાં બધાં પહેરેલાં હોય, અને ઉપરથી પાણી રેડયા કરે, તેને તેઓ નહાવું સમજે છે. વળી કેટલીક બાઇઓ તો નહાવાનું પાણી જુદું રાખે છે, એટલે કે નહાવામાં તો મેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, ગોળા વિંછળેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, ગળ્યા વિનાનું પાણી હોય તો પણ ચાલે, બે ચાર દિવસનું વાસી પાણી હોય તો પણ ચાલે, અને નહાવા માટે જે વાસણમાં પાણી ઉનું થતું હોય, તે વાસણ અંદરથી સાફ કરવાની તો કાંઇ જરૂરજ નહિ. આવી રીતે ન્હાવાની બાબતમાં છેક અંધેર ચાલે છે, એટલુંજ નહિ, પણ કેટલીક વખત મેળાઓમાં ને તીર્થમાં નદીઓનાં ને તળાવોનાં પાણી એટલાં બધાં ગંદાં હોય છે, કે તેમાં કોઇ પણ સમજુ માણસ નહાય નહિ, પણ આપણી બ્હેનો એવા ગંદા પાણીમાં નહાવામાં પુણ્ય સમજે છે, અને ઉપરાઉપર પડીપડીને પણ તેમાં નહાય છે, એ દેખાવ પણ ખાસ્સો જોવા જેવો ને સીનામેટોગ્રાફમાં લેવા જેવો હોય છે.

વિચાર કરો, કે નહાવા જેવી પવિત્ર ને અગત્યની બાબતમાં પણ આવું અંધારું ચાલતું હોય, અને આવું અજ્ઞાનજ હોય, ત્યાં સારી તંદુરસ્તી હોયજ કયાંથી? અને જ્યાં સારી તંદુરસ્તી ન હોય, ત્યાં જુવાની જળવાયલી કેવી રીતે રહી શકે? માટે બ્હેનો! આપણે આપણી જુવાની જાળવવી હોય તો આવી સાદીસાદી કુદરતી બાબતો ઉપર પણ આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ, અને વગર ખર્ચની આવી સહેલીસહેલી બાબતમાં પ્રથમ સુધારો કરવો જોઇએ.

બ્હેનો! યાદ રાખજો, કે નહાવું એ કાંઇ માત્ર લોકાચારને ખાતરજ નથી, નહાવું એ કાંઇ કોઇને દેખાડવા માટે નથી, નહાવું એ કાંઈ ફક્ત રિવાજને ખાતરજ નથી, અને

નહાવું એ કાંઇ ફક્ત આંધળી શ્રદ્ધાને ખાતરજ નથી, પણ તંદુરસ્તી સુધારવાને ખાતર નહાવાનું છે, રોગો મટાડવા માટે નહાવાનું છે, નવું બળ મેળવવા સારૂ નહાવાનું છે, મનને શાન્તિ આપવાને કાજે નહાવાનું છે, રોગના જંતુઓ દુર કરવા માટે નહાવાનું છે, શરીરનો થાક ઉતારવા વાસ્તે નહાવાનું છે, માનસિક વિકારો શાંત પાડવાને માટે નહાવાનું છે, ધર્મનું બળ મેળવવા સારૂ નહાવાનું છે, અને નહાવામાંથી ઘણી જાતના કુદરતી આનંદ મેળવી શકીએ તે સારૂ નહાવાનું છે; ટુંકામાં એજ કે જુવાની જાળવવા માટે નહાવાનું છે. પણ આ બધી અગત્યની વાતોની ઘણી બહેનોને જરા પણ ખબર હોતી નથી, તેથી તેઓ માત્ર પોતાના શરીર ઉપર કળશીઓ બે કળશીઆ કે ઘડો દેઘડો પાણી ઢાળવું તેનેજ નહાવું સમજે છે. તેથી નહાવા માટે જેટલો વખત લેવો જોઇએ, તેટલો ટાઇમ તેઓ લેતી નથી. નહાવા માટે જેવી એકાંત ને નિરાંત જોઇએ, તેની તેઓ જરા દરકાર રાખતાં નથી, નહાતી વખતે શરીરના દરેક ભાગને ઘટતી રીતે ચોળવા જોઇએ, અને શરીરને કસરત મળે તેમ કરવું જોઇએ; તેમ તેઓ કરતાં નથી. ન્હાવામાં ચોખ્ખું ને પુરતું પાણી વાપરવું જોઇએ, પરંતુ છતાં સાધનોએ બેદરકાર રહી ઘણી બાઇઓ તેમ કરતી નથી. ખોટી હિંસાની બીકને નામે ઝાઝું પાણી ઢોળાય નહિ, એવા ખોટા વિચારથી ઘણી જૈન સ્ત્રીઓ ઘણે દિવસે નહાય છે, અને તેમાં પણ અમુક વાટકીજ પાણી વાપરે છે ! હવે આ બધી બાબતો ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સમજી શકાય છે કે, સ્વચ્છતાની બાબતમાં આવું અંધારૂં ચાલતું હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન હોય, અને તેથી જુવાનીમાંજ ઘડપણ આવે, ને શરીર ઢીલાંઢબ પડી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ આ બધી બાબતો આપણે જાણવી જોઇએ, અને એમાંથી જેટલું પાળી શકાય, તેટલું પાળવાની કોશીશ આપણે કરવી જોઇએ. નહાવાની બાબતમાં સ્ત્રીઓમાં આવી બેદરકારી હોય છે, તેમજ કપડાં સાફ રાખવાની, ઘર સાફ રાખવાની, છોકરાંઓને સાફ રાખવાની; અને બીજી ઘણી

બાબતોમાં બહુજ અંધેર, ચાલે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના રોગ ફેલાય છે. સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના નિયમોનો ભંગ થાય છે, સ્વચ્છતા ન હોય ત્યાં ઘણી જાતનાં જંતુઓનું જોર વધુ હોય છે, સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી બાબતમાં ગોટાળો થયા કરે છે, અને સ્વચ્છતા ન હોય ત્યાં મન ઉપર પણ ખરાબ અસરો થયા કરે છે, તેથી દરેક જાતની સ્વચ્છતાવાળા માણસનું મન જેટલું પ્રફુલ્લિત રહે, તેટલું વ્યવસ્થા વિનાના ગંદા માણસનું પ્રફુલ્લિત રહી શકતું નથી. માટે જેમ બને તેમ ઘરસંસારી દરેક બાબતોમાં સ્વચ્છતા, સુઘડતા અને સફાઈ રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે એ બધી બાબતો તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરનારી છે, અને તંદુરસ્તી જુવાની ઉપર અસર કરનારી છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને, જુવાની જાળવી રાખવી હોય, તો સ્વચ્છતાની આ બધી બાબતોમાં બની શકે એટલી તજવીજ જરૂર રાખવી જોઇએ.

(૧૩) **કુટુંબમાં સંપ રાખવો જોઇએ**—બ્હેનો ! આપણી જુવાની બગડે છે, અને આપણે જુવાનીમાંજ ઘરડાં થઈ જઇએ છીએ, તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણાં કુટુંબોમાં બહુ કલેશ હોય છે, તેથી હમેશાં આપણું લોહી ઉકળ્યા કરે છે, અને આપણું મનમાન્યું થતું નથી, તેથી મનમાં અનેક જાતનાં વેરઝેર ને કઢાપાબળાપા વધતાં જાય છે; તેને લીધે તંદુરસ્તી બગડતી જઇ જુવાની ઘસાતી જાય છે. આપણાં કુટુંબોમાં અતિશય કલેશ હોવાનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે, આપણે સૌ સાથે રહેવા માગીએ છીએ, અને જુદાજુદા સ્વભાવનાં તથા જુદાજુદા દરજ્જાનાં માણસો હોય, તેઓ પણ ભેળાં રહેવાની કોશીશ કરે છે. જેમ કે એક ભાઈ પંડિત હોય, અને બીજો ભાઈ નિરક્ષર-મૂર્ખ હોય, તે બંને સાથે રહે છે. તેમાં બને છે એમ કે પંડિતની સ્ત્રીને જેવું માનપાન મળે ને જેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મળે, તેવું માનપાન ને તેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મૂર્ખાભાઈની વહુને પણ જોઇએ છે, અને તે કાંઇ મહેરબાનીની તરીકે નહિ, પણ દેરાણીજેઠાણીના હક્ક તરીકે જોઇએ

છે. એટલે પછી નિત્ય કજીયા થયા વિના કેમ રહે ? કારણ કે સ્ત્રીઓમાં એટલી બધી ઉદારતા કયાંથી હોય ? અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં જે પશ્ચિમના છુટાપણાનો પવન ફુંકાય છે, અને હાલના વખતમાં જે સ્વાર્થનો વા વાય છે; તથા જે મોજમઝાની વૃત્તિઓ બેહદ વધતી જાય છે, તેવા વખતમાં અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પોતાની દેરાણીજેઠાણી સાથે એટલી બધી ઉદારતા રાખી શકે; એ કાંઇ બનવા જોગ નથી. માટે સંપ જાળવવા સારૂ આજના જમાનામાં યોગ્ય રસ્તો તો એ છે, કે સગવડ હોય, તેણે તો જુદુંજ રહેવું જોઇએ. જુદું રહેવાથી જો કે ઘણી જાતની મુશ્કેલીઓ ભોગવવી પડે છે, ખર્ચ વધે છે, અને જન્મમરણના પ્રસંગોએ ઘણી જાતની અગવડો વેઠવી પડે છે. છતાં પણ મ્હને તો લાગે છે, કે હાલના વખતમાં આપણા સંજોગો જોતાં આપણને જે કેળવણી મળે છે, તે પ્રમાણે તો જુદું રહેવુ, એજ સંપ જાળવવાનો ને કુટુંબકલેશ થતો અટકાવવાનો ખરો અકસીર ઉપાય છે. બ્હેનો! સાથે રહેવાથી કેટલા બધા લાભ થાય છે, તે કાંઈ મ્હારા ધ્યાન બહાર નથી, જેના કુટુંબમાં કલેશ ન હોય, તેઓએ સાથે રહેવું, એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત છે. પણ સાથે રહેવાથી જ્યાં રોજનો કલેશ થતો હોય, અને સ્ત્રીઓની જુવાની ધૂળમાં મળતી હોય, તથા પુરૂષોના હૃદયને જબરા ધક્કા લાગતા હોય, તેવે ઠેકાણે તો જુદું રહેવુ, એજ સઉથી સારી વાત છે. સાથે રહેવાની આપણી જુની રીત વખાણને પાત્ર છે, અને સાથે રહેવાની ભાવના બહુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના સંજોગોમાં એ બાબત આપણને જોઇએ તેવી બંધબેસતી થઈ શકતી નથી. માટે એક તરફથી સાથે રહેવાની સુંદર ભાવનાઓ સામે જોઇએ છીએ, તેમજ બીજી તરફથી દેશ અને કાળ સામે અને હાલના વખતના સંજોગોની સામે પણ આપણે જોવું જોઇએ. એ બધું જોશો, તો જરૂર તમોને લાગી જશે, કે સ્ત્રીઓની જુવાની જાળવવા માટે કુટુંબકલેશ દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, અને કુટુંબકલેશ દુર કરવા માટે જુદાં થઈ રહેવાની પણ જરૂર છે. જુઓને!

આજેજ અમારી નાતના એક એવાજ બનાવની વાત મેં હમણાં સાંભળી છે કેઃ—

એક ભાઈ હાઈકોર્ટનો જજ છે, તેને સાડીસાડત્રીસસો ૩૭૫૦ રૂપીઆનો મહિનો છે, અને તેનો બીજો ભાઈ પંદર રૂપીઆનો કારકુન છે, એ બંને ભાઈઓ ભેગા રહે છે. હવે મ્હોટા ભાઇની વહુ કે જે પંદર રૂપીઆ લાવનાર કારકુનની વહુ છે, તે પોતાની દેરાણીને કહેછે કે હું તમારી મોટેરી છું, કારણ કે હું જેઠાણી છું, પણ તમે તો મ્હને જરાયે ગણકારતાં નથી, પણ મઠમડીઓને અને પારસણોને તમારી મોટરમાં ફેરવો છો, પણ યાદ રાખજો કે તમારી પછવાડે મ્હારાં છોકરાંઓજ કાગવાસ નાંખશે તેજ પહોંચશે, કાંઈ મઠમોનાં છોકરાંની નહિ પહોંચે! બોલો, હવે આ લડાઇનો અંત કેમ લાવવો? આવા કેસોમાં ને એવા મૂર્ખ માણસો સાથે પાનું પડયું હોય, ત્યારે કુટુંબ-ક્લેશ અટકાવવા સારૂ જુદું થયા વગર બીજો શો ઉપાય? હવે બીજો દાખલો સાંભળો! અમારા પાડોશમાં બે ભાઇઓ રહે છે, તે એક ગર્ભશ્રીમંતના દીકરા છે, તેમના બાપ બે વર્ષ થયાં ગુજરી ગયાછે, એ બંને ભાઈઓમાં, એક ભાઇ અતિ લોભીયો છે, પાઇપાઇ સારૂ મરે તેવો છે, અને બીજો ભાઇ અતિ ઉડાઉ છે, તે જરાએ પૈસાની કિંમત સમજતો નથી; તેથી એ બંને ભાઇઓને જરા પણ બનતું નથી. એટલે રોજ કજીયા થાય છે, એક બીજાને ગાળો ભાંડે છે, માથાં કુટે છે, ઠેરઠેર એક બીજાની નિંદા કરે છે, અને વારેવારે કોર્ટમાં જવા તૈયાર થઇ જાય છે, પણ વળી કાંઈ કારણસર કોર્ટમાં જતા અટકી પડેછે. આવી સ્થિતિ છે, છતાં પણ તેઓ સમજે છે, કે આપણે નોખા થઈએ તો આપણા બાપની આબરૂ જાય. બંને ભાઈ-ઓનીજ આવી દશા હોય, ત્યારે દેરાણી જેઠાણીની, સાસુ વહુની, નણંદ ભોજાઈની અને બીજાં ડોશી ડગરાંઓની કેવી સ્થિતિ હોય, એ વિચારવું કાંઇ મુશ્કેલ નથી, આવા પ્રતિકૂલ સંજોગો દીન પ્રતિદીન વધતા જાય છે. અને જેટલા જલદીથી સંજોગો ફેરવાય છે, તેટલું જલદીથી કાંઇ માણસોનું જ્ઞાન

બદલાઈ જતું નથી, એટલે કુટુંબમાં કલેશ તેા રાજ થયા કરે છે, એટલુંજ નહિ, પણ જો ખરી રીતે જોઇએ, તેા અત્યારે આપણા દેશની સ્થિતિ એવી છે, કે ભેગાં રહેનારાં સેા મજીઆરાં કુટુંબમાંથી પાંચ કુટુંબ પણ ખરેખર સંપવાળાં મળવાં મુશ્કેલ છે. અને સ્ત્રીઓનાં હૃદય એવાં સાંકડાં હોયછે, કે તેઓ બહુ નાની ને છેક નજીવી વાતને પણ બહુ મેાટું ને મહાભારત રૂપ આપી દે છે, અને પછી એનેએ ખ્યાલમાં દુઃખી થયા કરી પોતાની તંદુરસ્તીને બગાડી નાખે છે. માટે બ્હેનેા આપણે આપણી જુવાની જાળવવી હેાય, તેા જેમ બને તેમ આપણા કુટુંબમાંથી કલેશ ઓછેા થાય, તેમ સત્વર કરવું જોઇએ, અને કલેશ ઓછેા કરવા માટે આપણે જરાક વધારે અક્કલ રાખવી જોઈએ, જરાક વધારે ધીરજ રાખવી જોઇએ અને જરાક વધારે ખામેાસ ખાતાં પણ શીખવું જોઈએ. આપણે જરાક વધારે ઉદારતા રાખવી જોઈએ, અને જરાક વધારે ધર્મનું બળ રાખવું જોઈએ, અને તેમ છતાં પણ જો પાધરૂં ચાલી શકે તેમ ન હેાય, તેા રેાજનેા કલેશ ટાળવા-કાઢવા-દુર કરવા માટે જેની સાથે ન બને, તેનાથી દુર ખસી જવું જોઇએ;-એ પણ તંદુરસ્તી જાળવવાનેા તથા જુવાની જાળવવાનેા એક ઉપાય છે.

(૧૪) આનંદી સ્વભાવ રાખવેા જોઇએ. બ્હેનેા ! જુવાની જાળવવાની બાબતમાં આનંદી અંતઃકરણ પણ બહુ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. અને પ્રભુની દયા તેા જુઓ ! કે આનંદી અંતઃકરણ રાખવાની વાત, ધારે તેનાથી બની શકે તેવી છે, કારણ કે મહાત્માઓ તેા સદા કહે છે કે, દુનિયામાં જ્યાંજ્યાં જોઇએ ત્યાં બધે ઠેકાણે કુદરતી આનંદજ ભરેલેા છે. જેમ કે સૂર્યનાં કીરણેામાં આનંદ, ઠંડા પવનની લહેરેામાં આનંદ, સમુદ્રનાં મેાજાંમાં આનંદ, પહાડેાનાં શિખરેામાં આનંદ, ઝાડેાનાં કુણાં પાંદડાંઓમાં આનંદ, બરફના ઢગલાઓમાં આનંદ વરસાદનાં ફેારાંઓમાં આનંદ, પક્ષીઓના અવાજમાં આનંદ, આકાશના રંગેામાં આનંદ, માણસેાની કારીગરીઓમાં આનંદ, સ્ત્રીપુરૂષેાનાં સૌન્દર્યમાં આનંદ નદીના વહેતા અવાજમાં આનંદ,

પશુઓની રમતગમત ને ગાનમાં આનંદ, આકાશના તારાઓમાં આનંદ, સમુદ્રના ઘુઘવાટમાં આનંદ, વાજીંત્રોના સરોદોમાં આનંદ, વિદ્યાભ્યાસમાં આનંદ, પ્રેમના લહાવા લેવામાં આનંદ, મેઘની ગર્જનામાં આનંદ, મેદાનમાં ઉગતું લીલું ઘાસ જોવામાં આનંદ, ઝાકળમાં આનંદ, વીજળીના ચમકારામાં આનંદ, ધન પ્રાપ્તિમાં આનંદ, અને ત્યાગમાં પણ આનંદ, આવી રીતે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ દરેક ઠેકાણે આનંદ આનંદ ને આનંદજ ભરેલો છે. માટે બ્હેનો! બધે ઠેકાણેથી આપણે આનંદ લુંટતાં શીખવું જોઈએ, કારણ કે આનંદમાં ઇશ્વર પોતે રહેલો છે, તેથીજ ઇશ્વર આનંદસ્વરૂપ કહેવાય છે. હવે વિચાર કરો કે જે આનંદમાં ઇશ્વર પોતે રહેલો હોય, તે આનંદ ભોગવવાથી તંદુરસ્તી વધે, અને જુવાની જળવાયલી રહે, તેમાં નવાઈ શી? માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આનંદમાં રહેતાં શીખવું જોઇએ. ઘણી બ્હેનોને તો લાગશે કે આનંદમાં તે કેમ રહી શકાય? એ તો જેને બહુજ સુખ હોય, તે નસીબદાર માણસ આનંદમાં રહી શકે; અમારા જેવાં ગરીબ માણસ તે કયાંથી આનંદમાં રહી શકે? એના જવાબમાં તેમણે જાણવું જોઈએ કે, ઘણી જાતનાં સાધનો હોય તોજ આનંદ ભોગવી શકાય, એ વાત બરોબર નથી, અને બહુ જાતનાં સાધનોમાંથી જે આનંદ મળે, તે આનંદમાં કાંઇ બહુ માલ પણ નથી, પણ ખરી વાતતો એજ છે કે, વ્યાવહારિક બહુ થોડાં સાધનો હોય છતાં પણ ઘણો આનંદ ભોગવી શકાય, એવીજ આ જગતની રચના છે, અને એજ કુદરતની ખૂબી છે. પણ એવી રીતે આનંદ મેળવવા માટે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાની જરૂર છે, જેમ નૃત્ય, સંગીત, પાકશાસ્ત્ર વગેરે કળાઓ અભ્યાસથી આવડે છે, તેમજ આનંદ મેળવવાની કળા પણ શીખી શકાય છે કારણ કે દરેક માણસના અંતઃકરણમાં આનંદ મેળવવાની લાગણીઓ ખાસ વિશેષતાથી રહેલી હોય છે, એટલે તે લાગણીઓને ખીલતાં કાંઈ વાર લાગતી નથી, અને એ પછી તો આપણને દરેક ઘરસંસારી કામોમાંથી પણ આ-

નંદ મળ્યા કરે છે. મ્હને મ્હારા ઘરમાંથી, પાડોશમાંથી, અને ગામમાંથી તથા કુદરતમાંથી અને પ્રભુમાંથી કેમ આનંદ મળે છે એ હું તમને કહું ? તમે માનશો કે ? ભલે ન માનો તો કાંઈ ફીકર નહિ. પણ આજે જ્યારે એ પ્રસંગ નીકળ્યો છે, ત્યારે આનંદ મેળવવાની જરાક વધારે વાતો અને સૌથી બની શકે એવી સહેલી વાતો મ્હારે કહી દેવી જોઈએ. કારણ કે એવી મજેની વાત હું દાબી રાખું, તો મ્હને પાપ લાગે, માટે મ્હારી આનંદ મેળવવાની રીત સાંભળી લેવાની જરા કૃપા કરો.

હું જ્યારે કઢી વઘારતી હોઉં, ત્યારે તેની સુગંધીમાંથી આનંદ લઈ લઉં છું, વાસણો માંજતેમાંજતે વાસણની સફાઈમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પડોશણનાં નાનાં બાળકોના નિર્દોષ હાસ્યમાંથી આનંદ લેઇ લઉં છું, સારીસારી ચોપડીઓ વાંચતાં તેમાંથી જે સુંદર કિંમતી વચનો મળી જાય, તેમાંથી આનંદ લેઇ લઉં છું, મ્હારા વરને દૂધનો પ્યાલો આપતેઆપતે તેમની આંખમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા ભાઈ સાથે ભાભીની કેળવણી સંબંધી વાત કરતાં તેમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પાડોશણો નવી જાતનું અથાણું બનાવે કે સુંદર રસોઇ બનાવે, તેમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું; મ્હારી ગાય દોહવા બેસું, ત્યારે તેના દૂધના ફીણ સાથે રમવામાંથી આનંદ લેઇ લઉં છું, મ્હારા ફળીયાની નાની છોકરીઓને ઉંચી ભાવનાઓનાં સુંદર ગીતો શીખવવામાંથી આનંદ લેઇ લઉં છું, મ્હારી ગાયના વાછરડાને રમાડવામાંથી આનંદ લેઇ લઉં છું, કુવા ઉપર પાણી ભરવા જાઉં ત્યારે પાણી ભરતેભરતે મ્હારી સહીપણીઓની વાતોમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, નિશાળેથી છોકરાંઓ છુટીને ચાલ્યાં આવતાં હોય; ત્યારે તેઓની તોફાનમસ્તીમાંથી પણ આનંદ લેઇ લઉં છું, દીવાની જ્યોતમાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને અંધારામાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, વખતસર સાફ દસ્ત આવી જાય તેમાં પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને સરખી રીતે ચોળીમસળીને નાહી શકું ત્યારે

પણ મ્હને આનંદ મળે છે. તમો માનશો કે ? ઘણાં વર્ષો અગાઉ જ્યારે હું મ્હારાં છોકરાંઓનાં બાળોતીયાં ધોતી, ત્યારે તેમાંથી પણ કેટલાક પ્રકારનો આનંદ હું મેળવી શકતી હતી. મ્હારી સહીપણીઓને ઘેર મળવા જાઉં ત્યારે પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને મ્હારા મનમાં દીલગીરી થાય એવો કાંઇ બનાવ બને ત્યારે તે સંબંધી નિવૃત્તિએ વિચાર કરતાં પાછળથી મ્હારી દીલગીરીમાંથી પણ મને આનંદ મળે છે, કારણ કે એ વખતે મ્હારી ભૂલો મ્હંને સમજાય છે, અને સત્ય મ્હારી આગળ ખડું થાય છે, તેથી મ્હને ઘણો આનંદ થાય છે. મ્હારા સ્નેહીઓને ફુલ આપતી વખત તેમના હાથના સ્પર્શમાંથી હું આનંદ ખેંચી લઉં છું. દળણું દળતી વખત સુંદર ગીતો ગાવામાંથી અને દળવાથી જે પરિશ્રમ પડે તે પરિશ્રમમાંથી પણ હું આનંદ મેળવી લઉં છું, સગામાં કે નાતમાં જમવા જાઉં ત્યાંથી પણ આનંદ લેતી આવું છું, કોઈ કોઇ વખત ફરવા જાઉં ત્યારે સૃષ્ટિસૌન્દર્યમાંથી અને હવામાંથી પણ આનંદ લેઇ લઉં છું. શીઆળામાં સૂર્યના તડકામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, ને ગરમ કપડામાંથી પણ આનંદ લેઇ લઉં છું. મ્હારાં ઘરેણાં પહેરૂં, મ્હારા વાળ હોળું ને મ્હારૂં મોઢું અરીસામાં જોઉં, તેમાંથી પણ હું આનંદ લેઈ લઉં છું. કારણ કે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાથી હવે મ્હારી વૃત્તિ એવી થઇ ગઈ છે કે, મ્હારો દાંતીઓ, મ્હારો અરીસો, મ્હારો સાબુ, મ્હારાં કપડાં ને મ્હારાં ઘરેણાંઓ સઘળું મ્હને આનંદ આપી શકે છે ઈશ્વરકૃપાથી હું માંદી પડતી નથી, પણ કદી કોઇ વખત પેટ સાફ લાવવા માટે જુલાબની ગોળી લેવી પડે, તો એ દવા પણ મ્હને આનંદ આપે છે. કોઈ વખત કદી કોઈ સાથે પ્રસંગોપાત કાંઈ બોલાચાલી થાય તો એ વખતે પણ મ્હને આનંદ થાય છે, કારણ કે એ વખતે મ્હને મ્હારા મનની પરીક્ષા થાય છે, અને હું તોળીતોળીને તથા માપીમાપીને શબ્દોનો કેમ ઉપયોગ કરૂં છું—તેની કસોટી થાય છે. તથા એ વખતે કેટલું ખમી શકું છું, ને કેટલું માફ કરી શકું છું

તેની કુંચી મને સમજાય છે; તેથી એ ઓલાચાલીમાંથી પણ પરિણામે મ્હને તો આનંદજ થાય છે. બ્હેનો! આનંદ ભોગવવાની આવી સેંકડો બાબતો છે, પણ એ બધી આ ઠેકાણે કહી બતાવવાની કાંઈ જરૂર નથી; ને એટલો વખત પણ નથી. જેને સમજવું હોય, તે આટલામાંથીજ ઘણુંએ સમજી શકશે.

બ્હેનો! હવે મ્હને કહો, કે આવી રીતે આનંદ મેળવવામાં આપણને શું ખર્ચ લાગી જાય તેમ છે? કે શું મહેનત પડી જાય તેમ છે? દુનિયામાં સૌથી સહેલી ચીજ એ છે કે, આનંદ મેળવવો. કારણ કે પ્રભુ પોતે આનંદ-સ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ આનંદરૂપી છે, એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતમાં દરેક ઠેકાણે સ્વાભાવિક રીતેજ આનંદ ભળેલો છે. માટે આનંદ મેળવવો એ સૌથી સહેલામાંસહેલી વાત છે—એમ એક સંન્યાસીમહારાજ કહેતા હતા, અને હવે એ સિદ્ધાંત ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી મ્હને તો સાવ સાચો લાગે છે. છતાં પણ ઘણા માણસો અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઘણી સ્ત્રીઓ તો માને છે કે, આનંદ મેળવવો એ સૌથી મુશ્કેલ વાત છે. આવી ઉંધી સમજણને લીધે ઘણી સ્ત્રીઓને આનંદ મેળવવાનાં ઘણી જાતનાં સાધનો હોવા છતાં પણ તેઓ આનંદ મેળવી શકતાં નથી, તે છતાં સાધનોએ નાહક દુઃખી થયા કરે છે, ને પોતાની તંદુરસ્તી તથા જુવાની હાથે કરીને ગુમાવી બેસે છે.

બ્હેનો! હું એવી ઘણી બાઈઓને ઓળખું છું કે, જેઓની આસપાસના સંજોગો એવા હોય છે, કે તેઓ સોળ આનામાંથી પંદર આના આનંદ લેઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય છે, અને માત્ર એકજ આનો તેઓની જીંદગીમાં દુઃખ હોય છે. છતાં પણ તેઓમાં એટલું બધું અજ્ઞાન હોય છે કે, એક આની દુઃખ માટે પંદર આની સુખને તેઓ ઢોળી રહે છે, અને ફોકટના હેરાન થયા કરે છે. કારણ કે દુઃખને કેમ દાબી દેવું, અને સુખને કેમ ઉપર લાવવું? એની કુંચી તેઓ જાણતાં નથી, તેથી તેઓ તદ્દન ઉંધીજ રીતે વર્ત્તે છે,

ને દુઃખને દબાવવું જોઈએ તેને બદલે સુખને દબાવી દે છે, અને દુઃખને ઉપર લાવી દેખાડયા કરે છે, તેથી તેઓ ખરો આનંદ ભોગવી શકતાં નથી. માટે આનંદ મેળવવાનો અભ્યાસ કરવો હોય, તો હનુમાને પોતાના પગ નીચે પનોતીને દબાવી રાખી છે તેમ આપણે આપણા પગ નીચે દુઃખને દબાવી દેવું જોઈએ, અને આપણા ચહેરા ઉપર સુખને પધરાવવું ને પ્રકટાવવું જોઇએ. એમ કરતાં આવડે, તો દુઃખનું જોર ઘટી જઈ સુખનું જોર વધી જાય છે; માટે ખરે આ કુંચી યાદ રાખવા જેવી ને અનુભવમાં ઉતારવા જેવી છે. બ્હેનો! યાદ રાખજો, કે આપણી જીંદગીમાં સુખજ વધારે હોય છે, અને દુઃખ તો માત્ર અણગમતા પરોણા તરીકે આવીને જતું રહે તેવુંજ હોય છે, છતાં પણ આપણે આપણા મનની નબળાઇને લીધે દુઃખને મ્હોટું માન્યા કરીએ છીએ અને સુખની કિંમત સમજતાં નથી, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ અને તંદુરસ્તી, જુવાની તથા સૌન્દર્ય જાળવવા માટે આપણે ખાસ ચાહીને દરેક ચીજોમાંથી ને દરેક બાબતોમાંથી આનંદ મેળવતાં શીખવું જોઇએ. કારણ કે જુવાની જાળવવાના બીજા સેંકડો ઉપાયો છે, પણ તે સૌ કરતાં આનંદી અંતઃકરણ રાખવું એ ઉત્તમમાં–ઉત્તમ ઉપાય છે. માટે એ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ, અને તમારે આનંદ મેળવવાની કળાને ખીલવવી જોઇએ.

બ્હેનો! મ્હને લાગે છે કે આપણી કોઈ બ્હેનપણીઓને આપણે આપણી ચોળી આપીએ, આપણું છાયલ આપીએ, આપણી ચોપડી આપીએ, કે આપણા દાગીના બક્ષીસ આપીએ, એથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં પણ તેઓને આનંદ મેળવવાની યુક્તિ બતાવીએ, તો તેઓને તેથી વધારે લાભ થાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ મ્હને તો એમ લાગે છે કે, તેઓ પાળી શકે નહિ એવા ધર્મોની મ્હોટી મ્હોટી વાતો કરવાથી ને લાંબાલાંબા જ્ઞાનના ઉપદેશો દેવાથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય તે કરતાં તેઓને આનંદ મેળવવાની યુક્તિઓ બતાવવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. કારણ કે 'આનંદ એ

અમૂલ્યમાં અમૂલ્ય વસ્તુ છે, અને તેમ છતાં તે સૌ ઠેકાણેથી મળી શકે તેવી છે, તથા સૌને મળી શકે તેમ છે, અને કોઇ પણ વખતે મળી શકે તેમ છે, માટે હવે તો જેમ બને તેમ આપણી બ્હેનોમાં આનંદના ઉભરાઓ પ્રકટે અને તેઓનાં અંતઃકરણ આનંદના મહાસાગર જેવાં વિશાળ બને, એવા ઉપાયો આપણે કરવા જોઇએ.

આનંદની બાબતમાં હજી બીજી ઘણી વાતો હું કહી શકું તેમ છું, પણ આ ઘડીયાળ સામે જોતાં મ્હને લાગે છે કે, હવે આ બાબતમાં મ્હારે આટલેથીજ અટકવુ જોઇએ, કારણ કે હજી મ્હારે બીજી કેટલીક વાતો કહેવાની રહી છે. અને મામલતદારસાહેબનાં વહુ આજે રાતની ગાડીમાં જવાનાં છે, એટલે ટુંકેથીજ પતાવ્યા વિના ચાલે તેમ નથી, માટે આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂં છું, અને આશા રાખું છું કે, આ અગત્યની બાબત ઉપર સૌ બ્હેનો ધ્યાન આપવાની કૃપા જરૂર કરશે. આ બાબત મ્હને એટલી બધી ગમતી-પ્રિય છે, અને એ મ્હારા એટલા બધા અનુભવની છે કે, હું ખાત્રી પૂર્વક કહું છું કે, જો આનંદ મેળવવાની કળા આવડી જાય, તો લાંબો વખત સુધી જુવાની જળવાયા વિના રહે નહિ. માટે જુવાની જાળવવી હોય, તો આનંદમાં રહેતાં શીખજો ! આનંદમાં રહેતાં શીખજો ! ! એજ મ્હારી સપ્રેમ વિનંતી છે.

(૧૫) ધંધાની આવડત ને કમાણીનું સાધન જોઇએ. બ્હેનો ! જુવાની જાળવવાની બાબતમાં આ વાત પણ હાલના જમાનામાં અતિ જરૂરની છે, દરેક સ્ત્રીએ કાંઇને કાંઈ હુન્નરકળા શિખવી જોઇએ, અને પોતે પોતાની જાતમહેનતથી, પોતાના બુદ્ધિબળથી, કે પોતાના સદ્દગુણોથી ધારે ત્યારે થોડા-ઘણા પૈસા કમાઈ શકે, એવી શક્તિઓને તેઓએ કેળવવી જોઇએ અને તેમાં પણ ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓએ તથા સાધારણ સ્થિતિવાળી સ્ત્રીઓએ તો આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. કારણકે હાથમાં પૈસાની છુટ રહેવાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે, અને બહુ અગત્યની ચીજો સહેલાઇથી મેળવી શકાય છે, એથી ઘણી જાતનાં દુઃખદરદોને દૂર રાખી શકાય

છે, એટલે જુવાની જળવાયલી રહે છે. એ સિવાય જુવાની જાળવવાની બાબતમાં બીજી આ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે, કે ધણી દીકરાને આધારે ખાવું, કે ભાઇઓની મદદ ઉપર રહેવું, અગર વડીલોપાર્જીત મિલ્કત ભોગવવી એ જુદી વાત છે, અને પોતાના બુદ્ધિબળથી તથા પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા પેદા કરતાં શિખવું એ જુદી વાત છે. કારણ કે પોતાની જાત મહેનતથી મેળવેલા પૈસાનો આનંદ કાંઇક અલૌકિકજ હોય છે, અને એ પૈસામાંથી જે ધર્મ દાનપુણ્ય થાય તેની કિંમત પણ પ્રભુના દરબારમાં કાંઇક અજબ જેવીજ હોય છે. માટે પોતાની જાતમહેનતથી કાંઇક નાનામાં નાની કમાણી કરવાની પણ દરેક સ્ત્રીઓએ ટેવ પાડવી જોઇએ, કારણકે એમ કરવાથી માનસિક બળ, હિમ્મત અને સ્વતંત્રતા વધે છે, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી શકાય છે; માટે જાતમહેનતથી પૈસા કમાવાની બાબત જુવાની જાળવવાની બાબતમાં બહુજ અગત્યની છે. પણ તેમ છતાં એમાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કારણકે દરિદ્રતાથી તંદુરસ્તી, જુવાની ને સૌન્દર્ય બગડે છે, તેમજ અતિ મહેનત કરવાથી પણ શરીર ઘસાઇ જાય છે, મન થાકી જાય છે, અને ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જાય છે, તેથી જુવાનીનું પાણી ઉતરી જાય છે, ચહેરો બગડી જાય છે, અને હદ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી નૂર ઉતરી જઈ બહુજ વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે. માટે પૈસા મેળવવાના લોભમાં પડી, હદ ઉપરાંત મહેનત ન થઇ જાય એ વાત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

મેં જોયું છે કે જે સ્ત્રીઓ કોઇનું કાંઇ કામકાજ કરીને, કોઇનાં છોકરાંઓને ભણાવીને, ભરવા ગુંથવાનું કામ કરીને, અગર કોઇ પણ પ્રકારની બીજી મદદ કરીને પોતાને જરૂર પડે ત્યારે દર મહિને થોડાઘણા પૈસા મેળવી લે છે, તે સ્ત્રીઓ આનંદમાં રહી શકે છે, અને તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. પણ જે સ્ત્રીઓ એવી રીતે થોડાઘણા પૈસા પેદા કરી શકતી નથી, તે અસંતોષી, સાંકડા વિચારોની, નિરાશાભર્યા સ્વભાવવાળી અને અફસોસમાં દિવસો ગાળનારી હોય છે; તેથી

તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે-અને જુવાની જલદીથી ખરાબ થાય છે. એવું ન થાય માટે જુવાની જાળવવા સારૂ, પોતાની જાતમહેનતથી કે અક્કલ હોંશીયારીથી, જરૂર પડે ત્યારે થોડા પણુ પૈસા મેળવી શકાય, એવું સાધન રાખવું જોઇએ. બ્હેનો! અસલના વખતમાં કુલીન આર્ય સ્ત્રીઓને એવી રીતે જાત-મહેનતથી પૈસા મેળવવાની જરૂર ન પડતી હોય એ જુદી વાત છે, કારણકે એ વખતના દેશના સંજોગો જુદાજ હતા, અને સ્ત્રીઓના સંજોગો પણ જુદા હતા. જેમકે અસલના વખતમાં લગ્ન યજ્ઞરૂપ હતાં, પણ આજે લગ્ન એક જાતનો વેપાર છે, અસલ સ્ત્રીઓ એ ઘરની દેવીઓ હતી, આજે સ્ત્રીઓ પુરૂષોનાં પગનું ખાસડું ગણાય છે. પ્રાચીન ઋષિયો એમ માનતા કે જેના ઘરમાં સ્ત્રીઓ દુભાય તેનું નખ્ખોદ નિકળી જાય છે, માટે જેમ બને તેમ પોતાના કુંટુંબની સ્ત્રીઓને રાજી-પ્રસન્ન રાખવી જોઇએ, ત્યારે હાલમાં આપણા લોકોમાં એવાં સૂત્રો દાખલ થઈ ગયાં છે કેઃ-" ઘોડે જાર બાજરી, ને ઘોડે નાર પાધરી ! " અસલના વખતમાં સ્ત્રીઓના હક માટે સમાજના કાયદા બહુજ કડક મજબુત હતા, પણ હાલના વખતમાં સમાજના કાયદાની ઘણા લોકો બિલકુલ દરકાર રાખતા નથી. અગાઉના વખતમાં લોકોનાં જીવન બહુજ શ્રદ્ધાળુ હતાં, એટલે તેઓ પોતાનાં કુટુંબની સ્ત્રીઓ સાથે અન્યાયથી વર્તતાં ઇશ્વરથી ડરતા હતા, પણ હાલના વખતના લોકોમાંથી એ જાતની શ્રદ્ધા બહુજ ઓછી થતી જાય છે, ને ઇશ્વરના ભય માટે લોકો બેદરકાર બનતા જાય છે. વળી અસલના વખતમાં મોજશોખનાં સાધનો બહુજ થોડાં હતાં, અને ઘણીજ થોડી વસ્તુથી જીંદગીનો નિર્વાહ ચાલી શકતો હતો, પણ હાલના વખતમાં ઘર સંસારી જરૂરીયાતની ઘણી ચીજો વધી પડી છે. અસલના વખતમાં છોકરાઓ માબાપનું અતિશય માન જાળવતા હતા, પણ હાલના વખતમાં એ બાબતમાં પણ ઉદ્ધતપણું અતિ વધતું જાય છે. અસલના વખતમાં નિયમિત જીંદગી હતી, પણ આજે એવી નિયમિત જીંદગી રહી નથી.

અને અસલના વખતના લોકોમાં એક બીજાથી શરમાઈ દબાઈ રહેવાનો ગુણ હતો, તેને બદલે હાલના વખતના લોકોમાં દરેક જણની સ્વતંત્રતા (વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય) નો પવન જોસભેર ફુંકાતો જાય છે. આવી રીતે ઘણી વાતે ફેર હોવાથી અસલના વખતની કુલીન આર્યસ્ત્રીઓને પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા કમાવાની જરૂર ન પડતી હોય તે જુદી વાત છે, પણ હાલના વખતમાં તો ઉપર મુજબ સંજોગો બદલાયા છે, એટલે હવે પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા મેળવ્યા વિના સ્ત્રીઓને ચાલે તેમ નથી. અને તેમ છતાં જે સ્ત્રી આવી અગત્યની બાબતમાં પણ બેદરકારી રાખશે, તેના મનમાં વારંવાર ધક્કા લાગ્યા કરશે, ને તેથી તેની તંદુરસ્તી બગડશે, અને જુવાની જળવાઈ શકશે નહિ. માટે જુવાની જાળવવાની બાબતમાં પૈસા કમાવાની બાબત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અને તેમાં પણ જે ઓછી આવકવાળાં કે ગરીબ સ્થિતિનાં કે સાધારણ સ્થિતિનાં માણસો હોય, તેમણે તો આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

(૧૬) વધારે પડતું કામ કરવું નહિ, કે આળસુ રહેવું નહિ. બ્હેનો ! સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, ને ઘણી સ્ત્રીઓ જુવાનીમાંજ ઘરડી થઈ જાય છે, તેનું એક કારણ એ છે કે, ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓને ઘણી વખત તેઓની શક્તિ ઉપરાંત ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ આળસમાં નકામો વખત ગુમાવે છે, અને શરીર સાચવવા માટે કામ કરવું જોઈએ, તેટલું કામ પણ તેઓ કરતાં નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુરસ્તી સાચવવા સારૂ દરેક માણસે પોતાની ઉમ્મર, સ્થિતિ, ઋતુ અને પોતાની આસપાસના સંયોગોના પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તેટલું કામ જરૂર કરવું જોઇએ. પણ અફસોસની વાત એ છે, કે આપણા દેશમાં ગરીબાઈ ઘણી વધારે છે, એટલે ગરીબવર્ગનાં બૈરાંને પોતાના ગજા ઉપરાંત મહેનત ઘણી કરવી પડેછે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓનો મ્હોટો ભાગ હજી બહુ અજ્ઞાન છે, તેથી તેઓ કામ કરવામાં નાનમ સમજે છે; એટલે તેઓ

પણ કામ કરવાની બાબતમાં છેક બેદરકાર રહે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુરસ્તી ને જુવાની જાળવવી હોય, તો શરીરની શક્તિ, અને પેાતાની આસપાસના સંજોગોના પ્રમાણમાં દરેક બ્હેનોએ પોતાનાં ઘરસંસારી કામકાજ કરતાં જરૂર શિખવું જોઇએ. ઉદ્યોગીજીવનના પ્રકરણમાં કામકાજ સંબંધી ઘણી વાતો કહેલી છે, એટલે હવે એ બાબત અહીં નહિ લંબાવતાં ટુંકામાં એટલુંજ જણાવુંછું, કે શરીરની કોઈ પણ ઇંદ્રિયોને વધારે પડતું કામકાજ આપવું નહિ, તેમજ ખોટી રીતે તેને આળસુ પણ બનાવી દેવી નહિ. બ્હેનો ! કેટલીક બાઈઓને સીનામેટોગ્રાફનાં ચિત્રો જોવાં બહુ ગમે છે, તેથી વારંવાર તે જોવા જાય છે, પણ ઉપરાઉપરી લાગટ ઘણી વાર સુધી સિનામેટોગ્રાફ જોવાથી આંખને બહુ પરિશ્રમ પડે છે, અને તેમ છતાં એ બાબત સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો આગળ જતાં આંખોની ખરાબી થાય છે. એવીજ રીતે કોઇ બાઈઓને ફોનોગ્રાફ વગાડવું કે સાંભળવું બહુ ગમે છે, ને આખો દિવસ અથવા જ્યારેત્યારે એનીજ પાછળ મંડયાં રહે છે, એથી કર્ણેન્દ્રિય ઉપર અને મન ઉપર બહુ બોજો પડે છે, એટલે તેમાંથી માઠાં પરિણામ એ થાય છે, કે આગળ જતાં કેટલીક જાતની લાગણીઓ બુઠ્ઠી થતી જાય છે, અને બ્હેર મારી જાય છે. આવી માઠી સ્થિતિ થાય એ કાંઇ સારી તંદુરસ્તીની નિશાની ન કહેવાય, માટે આવી બાબતોમાં તો બહુ સંભાળવું જોઇએ. અને શરીરના કોઈ પણ અવયવો ઉપર અતિશય બોજો ન પડે, કે બીલકુલ નવરા ન રહે તેમ કરવું જોઇએ કારણ કે જેમ અતિપણું ખરાબ છે, તેમજ ઉપયોગ વિનાની સ્થિતિ પણ ખરાબ છે. માટે તંદુરસ્તીની બાબતમાં તો મધ્યમપણુંજ હિતકારી હોઈ કામનું છે. પણ અફસોસની વાત છે, કે આપણી કરોડો બ્હેનો એ મધ્યમ સ્થિતિ જાળવી શકતી નથી, કાતો આ બાજુ ઝુકી જાય છે, કે કાંતો પેલી બાજુ ઝુકી જાય છે; તેથી તેઓની જુવાની જળવાતી નથી. માટે બ્હેનો ! જુવાની જાળવવી હોય તો કામ કરવાની બાબતમાં સંભાળપૂર્વક વર્ત્તવું જોઇએ, અને પોતાની ; તંદુરસ્તીને

માફક આવે તેવી જાતનાં પોતાના ગજા પ્રમાણેનાં કામકાજ કરવાં જોઇએ.

દરેક બાબતમાં મધ્યસ્થપણું જાળવવા માટે બીજાં ઘણાં પ્રકરણોમાં કાંઈકાંઇ કહેવાઇ ગયું છે, એટલે એ સંબંધી હવે વધારે વર્ણવવાની અત્રે જરૂર નથી; પણ સંક્ષેપમાં એટલુંજ જણાવુંછું, કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં મધ્યસ્થપણું બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે એ ઉપર જેટલું વધારે ધ્યાન અપાય તેટલો જુવાની જાળવવાની બાબતમાં વધારે સારો લાભ થાય એમ છે. માટે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરબાની કરજો એજ મ્હારી નમ્ર વિનંતી છે.

(૧૭) મનને બહુ ધક્કા વાગવા દેવા નહિ. બ્હેનો! ઘણી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે, તેનું એક બહુ મોટું કારણ એ હોય છે, કે તેઓ બહુ ફિકરચિંતા કર્યા કરે છે, ઘણો અફસોસ કરે છે, અને દીલગીર પણ બહુ થયા કરે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી, અને જુવાનીમાંજ ઘડપણ આવતું જાય છે. માટે ચિંતા થવાનાં કારણો જાણી ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા જોઇએ. એ માટે અનુભવી સંતો આપણને કહે છે કે:-આપણે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે જગતનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણતાં નથી, તેથી આપણને અફસોસ થયા કરે છે. પણ બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાઇ જાય, કે જગત્ ફેરફારવાળું છે, જગતની કોઈ પણ વસ્તુ એને એ સ્વરૂપમાં રહી શકે તેવી નથી. અને આપણા સંસારી સંબંધો છે, તે પણ ચોકસ થોડી વારના છે, તેથી અમુક વખત સુધી એ સંબંધો નિભાવી લીધા વિના ચાલે તેમ નથી, તેમજ આપણી મરજી પ્રમાણેજ બધું થાય, એવાં આપણાં ભાગ્ય નથી, કે એવાં આપણે સર્વશક્તિમાન નથી. તેમજ દુનિયામાં જે વિવિધતા અને વિરોધતા છે, તે બધાં કાંઇ એકદમ મટાડયાં મટી જાય તેમ નથી, એ બધું તો થોડેઘણે અંશે રહેવાનુંજ, એટલે આપણને ગમતા ને અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ! એ બધા ધક્કા અંતરમાં ઉતારીએ, ને તે દરેક

આપણો આરો ક્યાં આવે ? અને એવી રીતના ધક્કાઓની ચિંતા કર્યા કરીએ, તો પછી આપણી તંદુરસ્તી સારી ક્યાંથી રહે ? માટે આપણે ખમી ખાતાં-સહન કરતાં શિખવું જોઇએ, અને સંસારનો બહુ મોહ ન રાખતાં, સંસારમાં રહ્યા છતાં અને સંસારની બધી ફરજો બરાબર રીતે બજાવવા છતાં, મનમાંથી સંસારથી અલગ રહી શકાય તેમ કરવું જોઇએ. એ વિષેનાં ભગવદ્‌વચન એક કવિએ કહેલાં છે કેઃ—

"સંસારશું સરસો રહે, ને મન મારી પાસ;
સંસારમાં લુબ્ધે નહિ, તે જાણ મારો દાસ."

આવી રીતે રહેતાં આવડે, તેને સાંસારિક મોહના ધક્કા બહુ ઓછા લાગે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેઓની જુવાની જળવાયલી રહે છે. પણ એવી રીતે રહેતાં આવડતું નથી, તેઓ નજીવી ને સહજ બાબતોમાંથી પણ હેરાન ને દુઃખી થયા કરે છે, ને ચિંતાસાગરમાં ડુબ્યા રહે છે.

બ્હેનો ! આવી રીતે મોહમમતાને મટાડવા માટે ને જગતનું તથા આત્માનું સ્વરૂપ સમજવા સારૂ, ધર્મનું જ્ઞાન થવું જોઈએ છે; અને ધર્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે સત્સંગ કરવો જોઇએ છે. પણ અફસોસની વાત છે કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી ધર્મનું જ્ઞાન બહુજ ઓછું થતું જાય છે, એટલે આત્મિક બળનું તો તેમને ભાનજ હોતું નથી, અને જગતની ક્ષણભંગુર વસ્તુઓને પોતાના અજ્ઞાનને લીધે બહુજ મ્હોટી ને મહત્વની માન્યા કરે છે, તેથી તેઓનું જીવન ફિકર ચિંતામાંજ જાય છે. આમ માનસિક ધક્કા ખમવામાંજ જીંદગી પુરી થતી હોવાથી તેઓની તંદુરસ્તી સચવાતી નથી, એટલે જુવાની પણ જળવાતી નથી. માટે બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આપણને ધર્મની તથા સત્સંગની મદદની પણ અનિવાર્ય જરૂર છે. આ બાબત એવી મ્હોટી છે, કે એ ઉપર બીજી સેંકડો વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બાબત લંબાવવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી, કારણકે દરેક સ્ત્રીઓ પોતપોતાના અનુભવથી જાણેજ છે, કે તેઓ

ફોકટની કેટલી બધી નકામી ચિંતાઓ પોતાના મનમાં નિત્ય કર્યા કરે છે, કેટલી બધી નજીવી વાતો સારૂ કરીને પોતાનું લોહી બાળ્યા કરે છે, કેટલી બધી નાનીનાની સહજ વાતોમાં પણ રીસાયા કરે છે, અને કામ વગરની નમાલી વસ્તુ માટે પણ કેટલાં બધાં આંસુઓ પાડે છે, ને કેટલાં બધાં વેરઝેર કરે છે? એ કાંઇ કોઈના ધ્યાન બહાર નથી, એટલે એ વાતો લંબાવવાની મારે કંઈ જરૂર નથી.

વિચાર કરો કે આવી સ્થિતિ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે તેમાં શું નવાઈ જેવું છે? અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં જુવાની ને સૌન્દર્ય તો હોયજ કયાંથી? માટે જુવાની જાળવવા સારૂ મનમાંથી ચિંતા ઓછી થાય, તેમ કરવું જોઇએ; અને ચિંતા ઓછી કરવા માટે ધર્મનું બળ ખાસ મેળવવું જોઇએ. મ્હને લાગે છે કે સ્ત્રીઓમાં બહુ મ્હોટો ભાગ ખોટીખોટી ચિંતાઓમાં, ફિકરોમાં, દિલગીરીઓમાં ને હાય અફસોસ કર્યા કરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું તેજ ખોઇ નાખે છે. અને ચિંતાદેવીનેજ પોતાની જુવાનીનો બત્રીસો ચડાવી દેછે–ભોગ આપે છે. આવી ખરાબીમાંથી બચવાનો સચોટ ખરો ઉપાય એજ છે, કે જ્ઞાન અને ધર્મનું બળ મેળવવું જોઇએ; એ વિના ચિંતારૂપી ચિતામાંથી બચી શકાય તેમ નથી. માટે બ્હેનો! આ બાબત ઉપર અપાય તેટલું વધારેમાં-વધારે ધ્યાન આપવાની મહેરબાની જરૂર કરશો એજ મ્હારી તમને સવિનય વિનંતી છે.

(૧૮) સૌના ઉપર હેત રાખવું જોઇએ. બ્હેનો! આપણી જુવાની જળવાતી નથી, તેનું એક બહુ મ્હોટામાં-મ્હોટું કારણ તો એ છે, કે આપણે સૌની ઉપર હેત રાખી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જેના પર હેત આવે, તેની ઉપર પણ આપણે હેત રાખી શકતાં નથી, તેથી આપણી સૌથી વધારે ખરાબી થાય છે. કારણકે દુનિયાનાં બધાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં સાફ કહેલું છે કેઃ–"પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ તેના રૂપજ હોવાથી અગર તેનો અંશ હોવાથી પ્રેમસ્વરૂપજ છે; એટલે આત્મા દરેક ઠેકાણેથી પ્રેમને

શોધી રહ્યો છે." માટે આત્માની એવી સ્વાભાવિકતાને દબાવી દેવી, તેનું નામ પાપ છે, છતાં પણ આપણે સઉ એટલાં બધાં ગાઢાં બંધનોમાં પડી ગયાં છીએ, કે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણા આત્મામાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહ ને ઝરણાં વહેવરાવે છે, તે અમૂલ્ય ઝરાને વિના કારણે આપણે રોકી દઈએ છીએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપણો હૃદયનો જે પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતેજ ઉછળી રહ્યો હોય છે, અને જગતમાં ફેલાઈ જવા માટે તલસી રહેલો હોય છે, તે ઇશ્વરી સ્નેહનું આપણે ખૂન કરીએ છીએ, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે બ્હેનો! પ્રભુની પ્રેરણાથી પ્રેમના જે ઉભરાઓ પ્રગટે, તેને આપણે આગળ વધવા દેઇ તેનો લાભ લેવો, તથા તે લાભ બીજાઓને આપવો જોઇએ. પણ એમાં એટલી વિવેકબુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે ધર્મને (આધારે) સાથે બાજુમાં રાખીને પ્રેમ વધારવો જોઈએ, એ આત્મિક પ્રેમમાં સ્વાર્થ ન જોઇએ, એ કુદરતી પ્રેમમાં મોહ ન જોઇએ, એ પ્રેમના આવેલા પુરમાં ઉછાંછલાપણું કે ઉચ્છૃંખલપણું ન જોઇએ; અને એ પ્રેમ વિવેકની હદ બહાર ચાલ્યો જાય નહિ, એટલું આપણે ખાસ સંભાળવાનું છે. આટલી હદમાં રહીને પ્રભુની પ્રેરણા, આપણા આત્માના બળ અને આપણા અંતઃકરણની વિશાળતા પ્રમાણે, આપણે આંપણા સંબંધમાં આવતાં જગતનાં અનેક મનુષ્યો ઉપર, પશુપક્ષીઓ ઉપર તથા બીજી જડ ચેતન વસ્તુઓ ઉપર, આપણે ખુશીથી પ્રેમ રાખી શકીએ તેમ છીએ. યાદ રાખજો કે, આપણો એ પ્રેમ જેટલે દરજ્જે વધતો જાય છે, તેટલે દરજ્જે આપણું વધારે ને વધારે કલ્યાણ થતું જાય છે, કારણકે અત્યાર સુધી જગતમાં જણાયલાં સૂક્ષ્મમાંસૂક્ષ્મ તત્ત્વો કરતાં પણ પ્રેમતત્ત્વ વધારેમાંવધારે સૂક્ષ્મ છે, અને આજદિવસ સુધી જગતમાં બળવાનમાં બળવાન જે વસ્તુઓ મનુષ્યોને તથા દેવોને હાથ આવેલી છે, તે સૌમાં પ્રેમતત્ત્વો વધારેમાંવધારે બળવાન છે. માટે એવાં બળવાનમાંબળવાન તત્ત્વને વધતું અટકાવતું, તેને દાબી દેવું, અગર તેનો નાશ કરવો, એ સઉથી મ્હોટામાંમ્હોટું પાપ છે, માટે એ પાપમાંથી અથવા સારૂ

ફોકટની કેટલી બધી નકામી ચિંતાઓ પોતાના મનમાં નિત્ય કર્યા કરે છે, કેટલી બધી નજીવી વાતો સારૂ કરીને પોતાનું લોહી બાળ્યા કરે છે, કેટલી બધી નાનીનાની સહજ વાતોમાં પણ રીસાયા કરે છે, અને કામ વગરની નમાલી વસ્તુ માટે પણ કેટલાં બધાં આંસુઓ પાડે છે, ને કેટલાં બધાં વેરઝેર કરે છે? એ કાંઇ કોઈના ધ્યાન બહાર નથી, એટલે એ વાતો લંબાવવાની મારે કંઈ જરૂર નથી.

વિચાર કરો કે આવી સ્થિતિ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે તેમાં શું નવાઈ જેવું છે? અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં જુવાની ને સૌન્દર્ય તો હોયજ કયાંથી? માટે જુવાની જાળવવા સારૂ મનમાંથી ચિંતા ઓછી થાય, તેમ કરવું જોઇએ; અને ચિંતા ઓછી કરવા માટે ધર્મનું બળ ખાસ મેળવવું જોઇએ. મ્હને લાગે છે કે સ્ત્રીઓમાં બહુ મ્હોટો ભાગ ખોટીખોટી ચિંતાઓમાં, ફિકરોમાં, દિલગીરીઓમાં ને હાય અફસોસ કર્યા કરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું તેજ ખોઇ નાખે છે. અને ચિંતાદેવીનેજ પોતાની જુવાનીનો બત્રીસો ચડાવી દેછે–ભોગ આપે છે. આવી ખરાબીમાંથી બચવાનો સચોટ ખરો ઉપાય એજ છે, કે જ્ઞાન અને ધર્મનું બળ મેળવવું જોઇએ; એ વિના ચિંતારૂપી ચિતામાંથી બચી શકાય તેમ નથી. માટે બ્હેનો! આ બાબત ઉપર અપાય તેટલું વધારેમાં-વધારે ધ્યાન આપવાની મહેરબાની જરૂર કરશો એજ મ્હારી તમને સવિનય વિનંતી છે.

(૧૮) **સૌના ઉપર હેત રાખવું જોઇએ.** બ્હેનો! આપણી જુવાની જળવાતી નથી, તેનું એક બહુ મ્હોટામાં-મ્હોટું કારણ તો એ છે, કે આપણે સૌની ઉપર હેત રાખી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જેના પર હેત આવે, તેની ઉપર પણ આપણે હેત રાખી શકતાં નથી, તેથી આપણી સૌથી વધારે ખરાબી થાય છે. કારણકે દુનિયાનાં બધાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં સાફ કહેલું છે કેઃ–"પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ તેના રૂપજ હોવાથી અગર તેનો અંશ હોવાથી પ્રેમસ્વરૂપજ છે; એટલે આત્મા દરેક ઠેકાણેથી પ્રેમને

રોધી રહ્યો છે." માટે આત્માની એવી સ્વાભાવિકતાને દબાવી દેવી, તેનું નામ પાપ છે, છતાં પણ આપણે સઉ એટલાં બધાં ગાઢાં બંધનોમાં પડી ગયાં છીએ, કે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણા આત્મામાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહ ને ઝરણાં વહેવરાવે છે, તે અમૂલ્ય ઝરાને વિના કારણે આપણે રોકી દઈએ છીએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપણો હૃદયનો જે પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતેજ ઉછળી રહ્યો હોય છે, અને જગતમાં ફેલાઈ જવા માટે તલસી રહેલો હોય છે, તે ઇશ્વરી સ્નેહનું આપણે ખૂન કરીએ છીએ, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે બ્હેનો! પ્રભુની પ્રેરણાથી પ્રેમના જે ઉભરાઓ પ્રગટે, તેને આપણે આગળ વધવા દેઇ તેનો લાભ લેવો, તથા તે લાભ બીજાઓને આપવો જોઇએ. પણ એમાં એટલી વિવેકબુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે ધર્મને (આધારે) સાથે બાજુમાં રાખીને પ્રેમ વધારવો જોઈએ, એ આત્મિક પ્રેમમાં સ્વાર્થ ન જોઇએ, એ કુદરતી પ્રેમમાં મોહ ન જોઇએ, એ પ્રેમના આવેલા પુરમાં ઉછાંછલાપણું કે ઉચ્છૃંખલપણું ન જોઇએ; અને એ પ્રેમ વિવેકની હદ બહાર ચાલ્યો જાય નહિ, એટલું આપણે ખાસ સંભાળવાનું છે. આટલી હદમાં રહીને પ્રભુની પ્રેરણા, આપણા આત્માના બળ અને આપણા અંતઃકરણની વિશાળતા પ્રમાણે, આપણે આપણા સંબંધમાં આવતાં જગતનાં અનેક મનુષ્યો ઉપર, પશુપક્ષીઓ ઉપર તથા બીજી જડ ચેતન વસ્તુઓ ઉપર, આપણે ખુશીથી પ્રેમ રાખી શકીએ તેમ છીએ. યાદ રાખજો કે, આપણો એ પ્રેમ જેટલે દરજ્જે વધતો જાય છે, તેટલે દરજ્જે આપણું વધારે ને વધારે કલ્યાણ થતું જાય છે, કારણકે અત્યાર સુધી જગતમાં જણાયલાં સૂક્ષ્મમાંસૂક્ષ્મ તત્ત્વો કરતાં પણ પ્રેમતત્ત્વ વધારેમાંવધારે સૂક્ષ્મ છે, અને આજદિવસ સુધી જગતમાં બળવાનમાં બળવાન જે વસ્તુઓ મનુષ્યોને તથા દેવોને હાથ આવેલી છે, તે સૌમાં પ્રેમતત્ત્વો વધારેમાંવધારે બળવાન છે. માટે એવાં બળવાનમાબળવાન તત્ત્વને વધતું અટકાવતું, તેને દાબી દેવું, અગર તેનો નાશ કરવો, એ સઉથી મ્હોટામાંમ્હોટું પાપ છે, માટે એ પાપમાંથી બચવા સારૂ

બનતા સુધી આપણે આ જગતમાં પ્રેમધર્મ વધારવો જોઈએ.

બ્હેનો ! યાદ રાખજો કે પ્રેમધર્મ વધારવા માટેજ આપણો સ્ત્રી અવતાર છે. સ્ત્રીઓ આ જગતમાં ઘણાં કામો કરી શકે છે, પણ તે બધામાં સૌથી સારામાંસારૂં ને મ્હોટામાંમ્હોટું કામ તો પ્રેમધર્મને વધારવો એજ છે. એના જેવું ઉત્તમ કામ જગતમાં બીજું એકે નથી, તેમજ એના કરતાં મ્હોટું કામ પણ જગતમાં બીજું કોઈ નથી; એ નક્કી સમજજો. બ્હેનો ! સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીપણાની જે ખૂબી છે, તે કાંઈ રસોઈ કરવામાંજ નથી, તેઓના શરીરના સૌન્દર્યમાંજ નથી, છોકરાં જણી આપવામાંજ પુરી થઈ જતી નથી, અને તેઓના બુદ્ધિબળમાંજ નથી; પણ સ્ત્રીઓના સ્ત્રીપણામાં જે ખૂબી છે, તે તો તેઓના પ્રેમમાંજ છે. કારણકે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તરફથી આપણને જે મ્હોટામાંમ્હોટો અને અમૂલ્યમાંઅમૂલ્ય વારસો મળેલો છે, તે પ્રેમનોજ છે. માટે આપણા અંતરાત્મામાંથી પ્રેમના પ્રવાહને વહેવરાવવો, અને તેને જગતમાં ફેલાવા દેવો, એજ આપણું સૌથી સારામાંસારૂં અને વહાલામાંવહાલું કામ છે. કારણકે હું જોઉં છું, કે સ્ત્રીઓને જ્યારે કોઈ પણ જાતનાં બીજાં કામો કરવાનાં હોય છે, ત્યારે તેને તેમાં જેટલી મઝા પડે છે, તે કરતાં યે તેઓને પ્રેમનાં કામો કરવામાં સેંકડોગણી વધારે મઝા પડે છે. એ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે સ્ત્રીઓની વહાલામાં વહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, અને એમ હોય, તેમાં કાંઈ નવાઈ પણ નથી. કારણકે જગતમાં જ્ઞાન ફેલાવવા માટે પુરૂષોનો અવતાર છે, અને પ્રેમ પ્રસારવાને માટે સ્ત્રીઓનો અવતાર છે; એવો શાસ્ત્રો તથા મહાત્માઓનો સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણી પ્રકૃતિમાં જ રહેલા પ્રેમધર્મને સઘળે ફેલાવવો જોઈએ, આપણા સંબંધમાં આવતાં માણસો, જાનવરો, તથા સર્વ વસ્તુઓ ઉપર ઘટતી મર્યાદામાં રહીને આપણે બની શકતો વધારેમાંવધારે પ્રેમ જરૂર રાખવો જોઈએ. બ્હેનો ! પ્રેમનો મહિમા સમજવાથીજ ખાત્રી થાય છે, કે પ્રેમ વિનાનું જીવન શુષ્ક, ઢીલું, પોચું, રસકસ વિનાનું, નમાલું, રડતી સુરત જેવું, અને હાયઅફસોસ કરતું, આંસુડાં

પાડતું, નિરાશાવાળું તથા નિસાસા નાખતું હોય; તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. અને તેમ છતાં આપણે જોઇએ છીએ કે આપણા દેશમાં આપણી કરોડો બ્હેનો પ્રેમ વિનાનું વૃથા જીવન ગાળે છે, તેથીજ તેઓના બુરા હાલ થાય છે.

પ્રેમ વિનાના જીવનમાં નિરાશા ને અંધકાર હોય છે, આત્મિક દીલાસો હોતો નથી, પ્રેમ વિનાના જીવનમાં ધર્મનું બળ હોતું નથી, સદ્ગુણો ખીલી શકતા નથી, લાગણીઓમાં પુર હોતું નથી, હૃદયોનાં દ્વાર ખુલતાં નથી, બુદ્ધિની પાંખો ફડફડતી નથી, પરમાત્માના પ્રકાશનાં કિરણો પહોંચી શકતાં નથી, સૌન્દર્ય ઉછળતું નથી, તંદુરસ્તી જળવાતી નથી, કુદરતના આનંદો ભોગવી શકાતા નથી. અને પ્રેમ વિનાના જીવનમાં આત્માનું બળ ખીલી શકતું નથી, માટે પ્રેમ વિનાનું જીવન ઈશ્વરના શાપ રૂપી જીવન છે. અને પ્રેમવાળું જીવન ઇશ્વિરના આશીર્વાદવાળું ઉત્તમ જીવન છે. માટે બ્હેનો ! આપણી તંદુરસ્તી, જુવાની, અને ખુબસુરતી જાળવવી હોય, અને આત્માનો આનંદ ભોગવી હસતેરમતે ને નાચતેકુદતે ઇશ્વરની હજુરમાં જવું હોય, તો જરૂર આપણે પ્રેમમય જીવન ગાળવું જોઇએ. બ્હેનો ! હવે વિચાર કરો, કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી કેટલી સ્ત્રીઓ આવું પ્રેમમય પવિત્ર ને ઉત્તમ જીવન ગાળી શકે છે ? કહો કે કોઇક વિરલીજ. ત્યારે પછી બાકીની બધી પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ વહેલી ઘરડી થઈ જાય, અને જુવાનીમાંજ પોતાનું જોમ ને સૌન્દર્ય ખોઇ બેસે, તેમાં કાંઇ નવાઈ જેવું છે ? મ્હને તો એમાં કાંઇ નવાઈ લાગતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ હું આપણી ઘણી બ્હેનોનાં પ્રેમ વિનાનાં શુષ્ક જીવન જોઉં છું, ત્યારે મને તો ઉલટી અજાયબી લાગે છે, કે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરનારી, પ્રકૃતિનું ખૂન કરનારી, પોતાના અંતરના–હૃદયસ્થ ઇશ્વરના અવાજને દાબી દેનારી અને પોતાના આત્માના બળને અંધારામાં રાખનારી, આ પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ કેમ જીવી શકતી હશે ? તેઓ મરે છે તેમાં મ્હને કાંઈ અજાયબી લાગતી નથી, પણ તેઓ જીવે છે એજ મ્હને તો અજાયબી લાગે છે.

કેમ બ્હેનો ! હવે તમને પ્રેમનો અપૂર્વ મહિમા સમજાયો કે નહિ? આપણો અવતાર જગત્‌માં પ્રેમ ફેલાવવા માટેજ છે. એ વાતની ખાત્રી થઈ કે નહિ? પ્રેમધર્મથી હસતેરમતે અને નાચતેકુદતે પ્રભુ પાસે પહોચી શકાય છે, એ વાત સમજાણી કે નહિ? અને આપણા આત્માને ગમતી સૌથી વહાલામાંવહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, એ વાત તમારે ગળે ઉતરી કે નહિ? આ બાબત તમોને સત્ય લાગે, તો મ્હારી તમને ભલામણ છે કે, તમારાથી જેમ અને તેમ સૌની ઉપર બની શકે તેટલું વધારેમાંવધારે હેત રાખજો, એટલે પ્રેમના પ્રતાપે ને બળે તમારી તંદુરસ્તી સુધરી જશે, અને તમારી પણ જુવાની જળવાયલી રહેશે. બ્હેનો! પ્રેમ કરવાની અને જગત્‌માં ઇશ્વરી સ્નેહ ફેલાવવાની કેટલી બધી તકો આપણે વારંવાર ગુમાવી નાખીએ છીએ, એ તમે કયાં નથી જાણતાં? શું એ બધું વર્ણવી બતાવવાની મારે કાંઇ જરૂર છે? હું તો મ્હારા અનુભવ ઉપરથીજ ધારૂં છું, કે મ્હારા જેવી તમારી પણ એ સ્થિતિ હશે. ઘણા વરસો ઉપર એવું બનતું કે મ્હને મ્હારા પાડોશીનાં છોકરાં ઉપર હેત આવતું, છતાં પણ હું મ્હારૂં એ હેત બતાવતી નહિ. મ્હારે ઘેર મ્હારો વહાલો પોતાના મિત્રને તેડી લાવે, તેઓની સાથે નિર્દોષ વાતો કરવાનું ને જ્ઞાનચર્ચા કરવાનું મન તો મ્હને ઘણુંએ થતું, પણ હું મ્હારા એ ભાવને રોકી રાખી દાબી દેતી હતી. જો કે એ વખતે પણ મ્હારા વહાલા તો મ્હને કહેતા હતા, કે તું મ્હારા મિત્રો સાથે ખુલા દીલે વાતો કરે તો હું બહુ રાજી થાઉં, પણ એ વખતે એ વાત મારે ગળે ઉતરતી નહિ. મ્હારે ઘેર મ્હારી નણંદે પોપટ પાળેલો હતો, તે મ્હને બહુ ગમતો ને તેને રમાડવાનું મ્હને ઘણું મન થતું, પણ મ્હારી નણંદ સાથે એકબે વાર મારે જરા બોલાચાલી થએલી, તેથી મ્હારી ઇચ્છા છતાં પણ તેના પોપટને હું બોલાવતી નહિ, ને આવી રીતે હું મ્હારા પ્રેમના ઉભરાને દાબી દેતી હતી. અમારા ગામમાં એક મહેતીજી હતી, તે બાઇ મ્હને બહુ ગમતી અને તેની સાથે વાતો કરવાની ને તેની દોસ્તી કરવાની મ્હને બહુ

હોંશ હતી, પણ તે મ્હને બોલાવતી નહોતી, એટલે મ્હને લાગતું કે પહેલવહેલી હું તેને શા માટે બોલાવું ? આવા ખોટા અભિમાનમાં મેં એ ઉમદા તક ગુમાવી નાખી, એટલામાં તો તે બાઇની બદલી બીજે ગામ થઈ ગઈ; તેથી એક સારી સહીપણી મળી શકે એવી રૂડી તક મેં હાથે કરીને ગુમાવી. મ્હારા કાકાને ત્યાં એક બાવાજી આવ્યા હતા, તે બુઢા બાવા સ્ત્રીઓ ઉપર સારી અસર કરી શકતા હતા, અને ઘણી બાઇઓને તેમણે આપેલી ઉપયોગી સૂચનાઓથી એ બાઈઓને ફાયદો થયો હતો એ બુઢા બાવા તરફ મ્હારું મન પણ ખેંચાણું હતું, કારણકે તેમના ઉપદેશમાં મ્હને જ્ઞાન ભક્તિ દેખાતાં હતાં, અને તેમની ઉપર મ્હને શ્રદ્ધા પણ હતી, પણ મ્હારી જેઠાણીએ એકવાર કહ્યું, કે એવા બાવા સાધુઓની પછવાડે તો કોણ દોડે ? એ તો મૂર્ખાઓ હોય તેજ એવાઓનાં કહ્યાં માન્યા કરે. તેથી મ્હને લાગ્યું, કે હું એ સાધુમહારાજ પાસે જઇશ, તો મ્હારી જેઠાણી મ્હારી કાંઇક ટીકા કરશે, એ ટીકાના ભયને લીધે મેં મારી જીજ્ઞાસાને મારી નાખી. એક વખત અહીં ભાષણ આપવા માટે એક પંડિતજી આવેલા હતા, તેમનાં ભાષણો સાંભળવાથી મ્હને બેહદ ફાયદો થયો હતો, અને તેમના જેવા ભલા તથા વિદ્વાન માણસ મ્હારે ઘેર જમવા પધારે, તો મ્હારૂં મન બહુ રાજી થાય તેમ હતું, પણ એ વખતે મ્હારા પતિ બહારગામ ગયા હતા. એટલે તેમને મ્હારે ઘેર જમવા બોલાવતાં લોકલાજથી હું ડરી ગઇ, તેથી મ્હારી અતિ ઇચ્છા છતાં પણ હું તેમને જમવાનું નોતરૂં આપી શકી નહિ એ પછી મ્હારા પતિ ગામથી ઘેર આવ્યા, ત્યારે મેં તેમની આગળ એ વાત અને તેમના ઉપદેશની વાત પણ કહી સંભળાવી, ત્યારે તેઓ લોકલાજના મ્હારા એટલા બધા ભય માટે ખડખડ હસી પડી મ્હારી મૂર્ખાઇ માટે મ્હને ઠપકો આપવા લાગ્યા. બ્હેનો ! આવા આવા સેંકડો દાખલાઓ ને પ્રસંગો મ્હારા જાતિ અનુભવમાં આવેલા છે, તે ઉપરથી હું જાણુછું, કે આપણે કેવી રીતે ઇશ્વરી સ્નેહનું ખૂન કરીએ છીએ ! હું ધારૂં છુ કે હું એકલીજ

કાંઈ આવી જાતની ભૂલો કરતી નહોતી, પણ હાલમાં આપણા દેશની કરોડો બ્હેનો આવી રીતે પોતાના સ્નેહને દાબી દેવાની ભૂલો કર્યા કરે છે, તેથી તેઓમાં જ્ઞાન અને ધર્મ વધી શકતાં નથી; તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી અને જુવાની જળવાતી નથી. માટે આવી અનેક ખરાબીઓમાંથી બચવું હોય, તો આપણે આપણામાં રહેલા ઈશ્વરી સ્નેહને રસ્તો આપવો જોઇએ, અને જે કામ કરવા માટે પ્રભુએ આપણને આ જગતમાં મોકલેલાં છે, તે પ્રેમધર્મ ફેલાવવાનું કામ સારામાંસારી રીતે કરવું જોઇએ—એજ મ્હારી તમો સઉને સપ્રેમ પ્રાર્થના છે.

બ્હેનો! આ સિવાય મારે હવે બીજું કાંઈ કહેવાનું નથી, કુદરતી નિયમોની મુખ્યમુખ્ય બાબતો આટલી અઢાર બાબતોમાં આવી જાય છે, અને બીજી કેટલીક નાનીનાની વાતો પણ એના પેટામાં સમાઇ જાય છે. અને એ બધું તમો સહેલાઇથી સમજી શકો તેવાં છો, એટલે હવે કાંઈ વધારે કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ટુંકામાં એજ કે કુદરતી નિયમો પાળવાથી તંદુરસ્તી સારી રહી જુવાની જળવાયલી રહે છે, માટે જેમ બને તેમ કદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્ત્તવાની કોશીશ કરજો, એટલે મ્હારી પેઠે તમારી જુવાની પણ સારી પેઠે જળવાયલી રહેશે, એમ કહી કુમુદ બ્હેન બેશી ગયાં. અને બેસતેબેસતે કહ્યું, કે તમે મ્હારી આટલી બધી લાંબી વાત ધીરજથી સાંભળી, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું, અને આશા રાખું છું કે એનો કાંઇકનેકાંઇક સદુપયોગ થયા વિના તો રહેશે નહિ. એ પછી મામલતદારની સ્ત્રીએ કુમુદબ્હેનનો ઘણો ઉપકાર માની તેનાં બહુ વખાણ કર્યાં હતાં. ત્યાર બાદ કુટ તથા દુધ લેઇને એ મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો.



૧૦ યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી હું મારી જુવાની જાળવી શકીછું.

આ કોણ મૃદુલા? નહિ નહિ એ મૃદુલા હોયજ નહિ! મૃદુલાને તો ત્રણ વરસ ઉપર મેં જોઇ, ત્યારે તે થોડા દિવસમાં મરી જાય તેવી સ્થિતિમાં હતી, તેને બદલે આવી તાજીતાજી અને લાલચોળ એ કયાંથી હોય? હું આમ વિચારતી હતી, એટલામાં મૃદુલાની નજર મારી ઉપર પડી. તેથી તેણે મારી પાસે આવીને કહ્યું કેઃ—ઓહો! સાકર બ્હેન! તમે અહિં કયાંથી? હું ઘણા દિવસ થયાં તમને યાદ કરતી હતી. ત્યારે સાકરબાઇએ કહ્યુંઃ—મૃદુલા! મેં તો તને ઓળખી પણ નહિ, ત્હારે માટે મને કાંઇ ખબર મળ્યા નહોતા. બહેન! અમે તો હમણાં રાજપુતાનામાં છીએ, એટલે આપણી તરફનાં બહુ માણસો મળતાં નથી. આજે અમે બહેનનાં લગ્ન સારૂ દેશમાં જઇએ છીએ, ટ્રેનને હજી વાર છે, એટલે અહિં મેસાણાના સ્ટેશન ઉપર વીશીમાં ઉતરવાનું છે, તમે પણ ઠીક મળી ગયાં. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—અમે આણુ જવાનાં છીએ, પણ ત્યાં મોડું પહોંચાય માટે જમવા સારૂ અહિં થોડા કલાક માટે ઉતરેલાં છીએ. ભલે ઠીક થઇ ગયું! હવે આપણે સાથેજ ઉતરીએ, એટલે નિરાંતે વાતો તો કરાયે. ગાડી પણ ઠીક કામ કરી આપે છે, અણધાર્યા મેળાપ આવી રીતે કોઈ કોઇ વખત થઇ જાય છે ત્યારે બહુ આનંદ થાય છે. એ પછી ઉતારે ગયા બાદ વખત મળ્યો ત્યારે સાકરબાઇએ પૂછયું કે, મૃદુલા! આપણે છેલ્લાં ત્રણ વરસ ઉપર મળ્યાં હતાં ત્યારે તારૂં શરીર કેટલું બધું નબળું હતું? તું કેવી બેહાલ થઈ હતી, અને તારી જીંદગી માટે અમને સૌને કેટલી બધી ધાસ્તી લાગતી હતી, એ બધું તને યાદ છે કે? એ વખતે અમને તો આશાયે નહોતી કે તું એ મંદવાડમાંથી બચી શકે, કારણ કે ડાકટરે તો કહ્યું હતું, કે તારાં ફેફસાં ખરાબ થયાં હતાં, તારી જઠરા મંદ થઇ ગઈ

હતી, અને તને ઝીણો તાવ લાગુ પડી ગયો હતો. મતલબ કે ક્ષયનાં પૂર્વરૂપ ચોખ્ખારૂપમાં પ્રગટ થઇ ગયાં હતાં, અને પેહેલા દરજ્જાનો ક્ષય તને થઇ ચુકયો હતો. તું ઉધરસ ખાતી અને બળખા નીકળતા ત્યારે અમને તો લાગતું કે હવે તું થોડા દિવસની મેમાન છે, તેને બદલે આજે હું તને આવી હ્રષ્ટપુષ્ટ ને અલમસ્તાની જોઉં છું. બહેન ! તેનું કારણ શું ? એવો તે તને કોણ ડાકટર મળી ગયો ? તું સાવ સાજીસમી હતી ત્યારે પણ આવી તંદુરસ્ત દેખાતી નહોતી, અને આટલી ખુબસુરતી તો મેં તારામાં કદાપિ જોઇ નહોતી. મૃદુલા ! તેં શેની માત્રા ખાધી ? તેં કિયું રસાયણ ખાધું ? અરે તને નવી જુવાની કેમ મળી એ મને કહે તો ખરી !

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—સાકરબાઈ ! મેં કોઇપણ જાતની માત્રા કે દવા ખાધી નથી, અને દવા ખવરાવીને સાજી કરે એવો કોઇ પણ સારો વૈદ્ય ડાકટર મને મળ્યો નથી, પણ ઈશ્વરકૃપાથી યોગની ક્રિયાઓ કરવાથીજ હું તો સાજી થઇ ગઇ છું. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં સાકરબાઇની સાથેની બીજી એક બાઇ–વીજળીબાઈ ત્યાં આવી ચડયાં, તેમણે યોગની ક્રિયાની વાત સાંભળી નાકનું ટીચકું ચડાવી કહ્યું કે, યોગની ક્રિયાઓથી તમે સારાં થયાં ? વાહરે ! વાહ ! મોટામોટા યોગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, મોટામોટા ત્યાગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ થતી નથી, અને ભભુત ભુસનારા બાવાઓથી પણ યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, અને આજકાલની છોકરીઓ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સત્તાવીસ જાતની વસ્તુઓ ખાવા જોઇએ છે, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સેંકડો વસ્તુઓ વિના ચાલતું નથી, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! અને જે માયાના મોહમાં ખુંચી ગયેલાં છે, તે બાઈ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! વાહરે ! વાહ ! તમારો યોગ ! એ યોગ તે કઇ જાતનો ? હું તો તે કંઈ સમજતી નથી. એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—વીજળી બેન ! યોગનું નામ સાંભળીને ભડકી ન જાઓ; મુશ્કેલીજ એ છે કે યોગના અત્યારે બહુ ખોટા અર્થ લોકોએ

કરી નાંખેલા છે. કેટલાક લોકો યોગનો અતિ મોટો અર્થ માન્યા કરે છે, અને તેને લીધે એમજ સમજ્યા કરે છે, કે એ તો આપણાથી બની શકેજ નહિ. અને કેમ જાણે આ દુનીયાની બહારના લોકોને માટે યોગ હોય! કેમ જાણે કોઈ દેવોને માટે યોગ હોય! અને કેમ જાણે કોઈ જુદાજ યુગના માણસો માટે યોગ હોય! તેવી રીતે લોકો સમજ્યા કરે છે. તેથી યોગથી જે લાભ મળવા જોઇએ, તે લાભ હાલના વખતમાં લોકોને મળી શકતા નથી. પણ બહેન! મને યોગની સાદીમાં સાદી અને સહેલીમાં સહેલી ક્રિયાઓ શિખવનાર, સાધુ મહાત્મા કહેતા હતા કેઃ—બેટી! યોગ ઘણા પ્રકારનો છે. જેવા કેઃ-આધ્યાત્મિક, માનસિક, મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, ક્રિયાયોગ, અને એ સિવાય બીજા પણ ઘણી જાતના યોગ છે. તેમાંથી કેટલાક યોગ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ મનને વશ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ જગતની સમૃદ્ધિ વધારવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે, અને કેટલીક જાતના યોગ આત્માની તથા પરમાત્માની એકતા કરવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે. મતલબ કે યોગનો કાંઈ માત્ર એકજ ઉપયોગ નથી. વ્યવહારમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, અને પરમાર્થમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, માટે યોગ શબ્દ અને યોગની ક્રિયાઓનું નામ સાંભળીને બહેન! તમે જરાયે ભડકી જાઓ માં.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કેઃ—અરે ભલા માણસ! મુશ્કેલીજ એ છે, કે યોગના આવા સુંદર ને સ્પષ્ટ અર્થજ કોઇએ મને હવુસુધી સમજાવ્યા નથી. અમારા વ્યાસજી ભાગવત વાંચતેવાંચતે યોગનું પ્રકરણ આવે, ત્યારે કહેતા હતા કે આજના જમાનામાં યોગ બની શકે નહિ. જેનાં મહાભાગ્ય હોય, તેનાથી યોગ બની શકે, જેનાં અનેક જન્મનાં પુણ્ય ઉદય થયાં હોય, તેનાથી યોગ બની શકે; અરે! યોગ આવડે એટલે તો ઋદ્ધિસિદ્ધિ દાસી બની જાય. યોગ સાધવા માટે તો ગુફામાં રહેવું પડે, યોગ સાધવા માટે સંસાર બધો તજી

દેવો પડે અને યોગ સાધતાંસાધતાં તો આખી જીંદગી વીતી જાય, તોપણ વખતે પાર પડાય કે ન પડાય. યોગ કાંઇ એક જન્મમાં પુરો થાય છે? એને માટે તો ઘણાએ જન્મો જોઇએ. યોગ તો કપીલદેવ સાધી શકે, યોગ તો લાંબા આયુષ્યવાળા સત્યુગના ઋષિયો સાધી શકતા અને જેની ઉપર રાફડાઓ બંધાઈ જતા, એવા ચ્યવન ઋષિ જેવા મહાત્માઓ યોગ સાધી શકે, અગર ગોરખનાથ ને મત્સ્યેન્દ્રનાથ જેવા યોગીઓ યોગ સાધી શકે. બાકી આપણું તો શું ગજું છે કે આપણાથી યોગ બને? આવીઆવી વાતો મેં તો સાંભળેલી, એટલે તમારી યોગની ક્રિયાઓની વાત સાંભળીને મને તો બહુ નવાઇ લાગી, ને ગપ જેવું લાગ્યું તેથી મેં એમ કહ્યું હતું. એ સાંભળીને સાકરબાઇએ કહ્યું કે, એમાં કાંઈ તમારો વાંક નથી. આપણા લોકોની રીતિજ એવી છે, કે બીજી બાજુ જોયા વિનાજ ઝટ મત આપી દઇએ છીએ, અને કોઈપણ વાતમાં ઉંડાં ઉતર્યા વિના સાંભળીએ તે માની લઇએ છીએ. તેથી આપણામાં ઘણી જાતના વહેમ ચાલ્યા આવે છે, અને ઘણી જાતના મતભેદ થયા કરે છે. પણ કોઇ વસ્તુને જરા ઉંડાણથી જોઇએ, તો એટલો મતભેદ રહે નહિ, અગર કોઈની વાત સાંભળીને બહુ નવાઈ કે બહુ અશકયતા લાગે નહિ. પણ એટલી ધીરજ કાઢીએ કયાંથી? એટલી સમજણ લાવીએ કયાંથી? હવે જવા દો એ વાત, મૃદુલા! તું કેમ સાજી થઈ એ મને કહે, વખત જતાં કાંઇ વાર લાગે છે? હમણાં થોડા કલાકમાં ગાડીનો ટાઈમ થઈ જશે, માટે જરૂરની વાતો પહેલી કરી લઇએ.

મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—મારા મામાને ત્યાં એક સાધુ આવ્યા હતા, તેમણે મારા શરીરના બેહાલ જોઇને કહ્યું, કે આને માટે તમે શું દવા કરો છો? ત્યારે મારા મામાએ કહ્યું, કે ઘણી જાતના ઉપાયો કર્યા પણ કાંઇ ફેર પડતો નથી, ત્રણ વરસ થયાં મંદવાડ ચાલે છે, એમાં કેટલાએ ડાકટરો અને કેટલાએ વૈદ્યો બદલ્યા, હકીમોની દવા પણ ઘણી કરી અને ઘરની દવા કરવામાં પણ બાકી નથી રાખી, તોપણ હજી કંઈ ફેર પડતો

નથી. દહાડેદહાડે મંદવાડ વધતેા જાય છે અને અશક્તિ થતી જાય છે, હવે તેા દેવની ઇચ્છા ઉપર એ કેસ અમે છેાડેલેા છે, અમે તેા ઉપાયેા કરીકરીને થાકયા છીએ. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કેઃ—આવી નાની વાત માટે એટલુંબધું કરવાની કાંઈ જરૂર નથી, માત્ર પાણીથીજ બહેનનેા રેાગ મટી જાય તેમ છે. માસ્તર સાહેબ! આજ દિવસ સુધી તમે ડાકટરેાની દવાએાની ખુબીએા જોઇ, હવે જરા આપણા જુનાં શાસ્ત્રોની, જુના યેાગીએાની અને વંશપરંપરાથી ચાલી આવતી સાદી-સાદી ક્રિયાએાની ખુબી તેા જુએા? એમાં કાંઇ ખર્ચ નથી, એમાં કાંઇ મેહેનત નથી, અને એમાં કાંઈ લાંબા વખતનું કામ નથી. એ બધાં બહુ જલદીથી પતી જાય તેમ છે. માટે હવે જરા બાવાસાઈ ઉપાયેા પણ અજમાવી જુએા તેા ખરા!

એ સાંભળીને મારા મામાએ કહ્યું કે, મહારાજજી! આપની ઉપર મને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, આપ કહેા, તેમ કરવા હું તૈયાર છું. હવે તેા અમે બહુ કંટાળી ગયાં છીએ, માટે કાંઇક દયા કરેા તેા સારૂં. ત્યારે મહારાજે કહ્યું, કે પાણીનેા પ્રયેાગ બહુ સહેલેા છે. તેની રીતી એ છે કેઃ—દરરેાજ સવારમાં દાતણ કર્યા પછી સહેજ ગરમ પાણી પીવું, પણ તેમાં સરત એટલી કે પાણી જેમ વધારેમાં વધારે પીવાય તેમ કરવું, દરરેાજ આસ્તેઅસ્તે પાણી પીવામાં વધારતા જવું, અને ખૂબ પાણી પીધા પછી મેાઢામાં આંગળાં ઘાલીને પીધેલું પાણી એાકી કાઢવું. ગરમ પાણીનેા સ્વભાવ છે કે તેથી મેાળ આવે છે, અને જ્યારે ઇરાદાપૂર્વક દાબી દાબીને વધારે પાણી પીએ ત્યારે પેાતાની મેળેજ ઉલટી થાય છે. એ ઉલટીમાં કાંઇ ખાધેલી વસ્તુ નીકળતી નથી, પણ માત્ર પીધેલું પાણીજ કફ પીત્તવાળું થઇને નીકળી જાય છે. એટલે એ ઉલટી કંટાળા ભરેલી લાગતી નથી, થેાડા દિવસ અગવડ જેવું લાગે એમાં કંઈ નવાઇ નથી. કારણકે કેાઇ પણ નવી ક્રિયા શરૂ કરીએ, ત્યારે પ્રથમ મુસ્કેલી તેા જણાયજ, પણ પછી થેાડા દિવસમાં તે ફાવી જાય છે. પાણીના પ્રયેાગમાં જરા પણ ડરવા જેવું નથી. કારણકે મેાઢું બગાડતે બગાડતે બદસ્વાદવાળી અને અણુ-

ગમતી વાસવાળી દવાઓ પીવી, તેના કરતાં ગરમ પાણી પીવું કાંઇ વધારે ખરાબ નથી. એરંડીઉં, કોડલીવર ઓઈલ અને કવીનાઇન લઇ મોહું બગાડવું, તેના કરતાં કાંઇ ગરમ પાણી પીવું, એ વધારે ખરાબ નથી, એમ તો સૌ કોઇને કબુલ કરવું પડશે. બીજી વાત એ છે, કે કોઈ પણ દવા લેવા જાઓ, તો તેની કાંઇક પણ કિંમત આપવી પડશે, કોઈ ડાકટર કે વૈદ બહુ દયાળુ હશે, તો કાંઈ ઓછી કિમ્મત લેશે. પણ કિંમત તો આપવીજ પડશે. પણ યાદ રાખજો કે સસ્તામાં સસ્તી કિંમતની દવા કરતાં પણ પાણી વધારેમાં વધારે સસ્તું છે, અરે કહો કે સાવ મફત મળે તેવું છે, કદી ધર્માદા દવા મફત મળે છે, તો પણ તે લેવા માટે જુદેજુદે ઠેકાણે જવું પડે છે; પણ પાણી લેવા માટે તો માત્ર પોતાના ગોળા પાસેજ જવું પડે છે. આમ હોવાથી પાણીનો પ્રયોગ એ બહુ સહેલી વાત છે.

પાણીના પ્રયોગમાં બીજી આ પણ એક ખુબી છે કે, બીજી દવાઓ ગમે એટલી સારી કહેવાતી હોય, પણ તે. દવાઓ શરીરની અંદર જઈને શું અસર કરે છે, તે આપણે જાણતાં નથી. એ તો "આંધળાના ગોળી બહાર" જેવી અને "લાગ્યું તો તીર નહિતો થોથું" તેના જેવી વાત છે. પણ પાણી-તો આપણે હમેશા પીએ છીએ એ તો આપણી પ્રકૃતિને માફક આવી ગએલી ચીજ છે, એટલે પાણીના પ્રયોગમાં કાંઇ ડરવા જેવું નથી.

પાણી પીધા પછી ધારો કે કદાચ બહુ ઉલટી ન થાય, અને થોડું પાણી પેટમાં રહી જાય, તો એથી પણ કાંઇ અડચણ નથી. પેટમાં રહી ગએલું પાણી મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે, અને તેથી મૂત્રમાર્ગની શુદ્ધિ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ પેસાબ મારફત પણ શરીરમાંથી કેટલીક નકામી ચીજો, અને થોડાક રોગ બહાર નીકળી જાયછે. માટે પાણી પેટમાં રહી જવાથી બે ચાર વધારે પેસાબ થાય, તો તેથી પણ કાંઈ ડરવા જેવું નથી. પાણીના પ્રયોગથી બહુ 'ચકર રોગો પણ ઘણીજ સહેલાઈથી મટી જાય છે. તેનું

ળ કારણ એ છે, કે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, કે શરીરમાં ૩ર ન હોય, એવી નકામી ચીજો દાખલ થાય છે, ત્યારે માંથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ નકામી ચીજો શરીરમાં ોરાક મારફતે. પાણી મારફતે, શ્વાસોશ્વાસ મારફતે, વિચારો ારફતે, અને વાતાવરણની અસરથી તથા સ્પર્શદોષથી રીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે. પણ માસ્તર સાહેબ ! ાદ રાખજો, કે શરીર તો પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે એને ાવિત્ર રાખવાની જરૂર ઘણી છે. એટલે પ્રભુએ તેની રચનાજ એવી બનાવેલી છે, કે તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય રહી શકેજ નહિ. ારીરને પોષણ આપી શકે અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકે, ાથા ઇંદ્રીઓને અને બુદ્ધિને બળ આપી શકે તેવીજ વસ્તુ તેમાં રહી ાકે, તે સિવાયની વસ્તુ તેમાં રહી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં જો દી કોઇ તેવી નકામી વસ્તુ તેમાં ઘુસી જાય, તો તેને કાઢી નાંખવા ાટે શરીરના દરેક પરમાણુઓ તેની સાથે લડાઇ કરે છે; એ ડાઈનું નામ રોગ છે. અને શરીરનો જે ભાગ નબળો હોય ો ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે, કારણકે ત્યાં તેને આશ્રય મળે છે. એટલે જે માણસની આંખો નબળી હોય, તે માણસના શરીરમાં જો કાંઈ નકામો કચરો વધી જાય, તો ેની આંખો દુખવા માંડે છે, જે માણસનું મગજ નબળું હોય, તે માણસની અંદર જો નકામો કચરો વધી જાય, તો તેનું માથું દુખવા માંડે છે, જે માણસનું પેટ ખરાબ થએલું હોય, તે માણસના શરીરમાં નકામો કચરો વધી જાય, તો તેના પેટમાં દરદ થવા માંડે છે, અને કોઈ માણસની છાતી નબળી હોય તે માણસમાં વિજાતીમ દ્રવ્ય વધી જાય, તો તેની છાતીમાં દુખાવો થવા માંડે છે. આવી રીતે દાંત, કાન, ઘુંટણ, ાંસો, કેડ, વગેરે જે ભાગ નબળો પડેલો હોય, તે ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે. કારણ કે ત્યાં તેને આશ્રય મળે છે, અને એ ઠેકાણે આશ્રય મળવાનું કારણ એ છે કે, ત્યાંનાં પરમાણુંઓ નબળાં હોય છે, એટલે બહુ જોરથી તેની સાથે લડી શકતાં નથી, અને એ તરફનો માર્ગ સીધો થઇ ગએલો હોય છે, એટલે વિજાતીય દ્રવ્ય પરભાર્યું શરીરના

નબળા અંગો તરફ દોડયું જાય છે. માટે રોગમાંથી બચવાને સૌથી સારામાં સારી કુંચી એ છે, કે શરીરમાં કોઇ પણ રસ નકામા પદાર્થોને દાખલ થવા દેવાજ નહિ. અને તેમ છતા જાણે અજાણે એવી ચીજો શરીરમાં દાખલ થઈ જાય, તો તેને કાઢી નાખવા માટે કાંઇક ખાસ ઉપાયો જરૂર કરવા જોઇએ.

(૧) ઉપવાસ. એવા ઉપાયોમાં ઉપવાસ સૌથી સારો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસની બહુજ મહત્તા માનેલી છે. ઉપવાસથી શરીરની અંદરનો વધી ગયેલો નકામો કચરો બળી જાય છે, એટલે ઘણી જાતના નવા રોગો થતા અટકે છે. ઉપવાસથી શરીરમાં એક પ્રકારની ખાસ સ્ફૂરતી આવી જાય છે, ઉપવાસથી ઇંદ્રીઓમા તેજસ્વીતા આવી જાય છે, ઉપવાસથી શરીરની અંદરની ઘણીએ રગો, નાડીઓ, નસો તથા જ્ઞાનતંતુઓનાં દ્વાર ખુલ્લા થઈ જાય છે, ઉપવાસથી જઠરાગ્નિ જાગે છે, ઉપવાસથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિ નિયમિત થાય છે, ઉપવાસથી હોજરીને તથા આંતરડાંની ક્રિયાઓને આસાયેશ મળે છે, તેથી તેઓ પોતાનું કામ વધારે જોરથી અને વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. ઉપવાસથી આંતરિક શક્તિઓ જાગે છે, એથી બેહદ ફાયદા થાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસનાં વર્ણનો વારંવાર આવે છે, અને જુદી જુદી ધર્મની ક્રિયાઓમાં જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે ઉપવાસ કરાવવામાં આવે છે, તથા વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટાડવા માટે, ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે આ બધા ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી મુકવા માટે ઉપવાસ એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાંશ્રેષ્ઠ સારો ઉપાય છે, વિધિસર ઉપવાસ થાય, અને જરૂર જેટલા ઉપવાસ થાય તો ઉપવાસ કરવાથી અજબ જેવા લાભ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ આપણે હમણાં માની શકીએ નહિ, એટલા બધા લાભ થાય છે.

બેન! ઘણી સ્ત્રીઓ જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે વારંવાર ઉપવાસ કર્યાં કરે છે, અને તેમાં વૈષ્ણવોમાં તથા જૈનોમાં તો ઉપવાસના બહુ રીવાજો છે. પણ તેમાં ઘણી વખત એમ

મૂને છે, કે સમજણ વિનાના, વિધિ વિનાના, જરૂર વગ-
રના, અને પેાતાના શરીરની સ્થિતિ સમજ્યા વિનાના, ઉપવાસ
કેાય છે. તેથી એવા ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી તેઓની ખરાબી
થાય છે, અને તેમ છતાં એવી જાતના લેભાગુ ઉપવાસ કરવાનું
આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ચાલ્યાજ કરે છે.

(૨) **બસ્તી.** ઉપવાસ પછી બીજા નંબરનેા ઉપાય બસ્તી છે. બસ્તી એટલે ગુદાવાટે પીચકારી મારફત આંતરડાંનેા મળ ધેાઇ નાંખવાની ક્રિયા. એ ક્રિયાને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં બસ્તી કહે છે, તથા યેાગની ક્રિયાઓમાં પણ બસ્તી કહે છે. એ રસ્તે બહુ જલદીથી ફાયદેા થાય છે, અને સેંકડેા જાતનાં દરદેા બહુ સહેલાઇથી મટી જાય છે. કારણ કે બધી જાતનાં દરદેાનું મૂળ એજ છે, કે શરીરની અંદર વધારે પડતેા નકામેા કચરેા ભરાઈ જવેા. અને તે કચરેા વધુ ભાગે આંતરડાંઓમાંજ ભરાય છે, માટે આંતરડાંને ધેાઈ નાંખવાની ક્રિયા આવડી જાય, તેા તેથી તુરતજ અતિશય ફાયદેા થઇ જાય છે. એ માટે ચરક, સુશ્રુત, વગેરે વૈદ્યકના જુના ગ્રન્થેામાં બસ્તીની એટલી બધી ક્રિયાઓ અને જુદા જુદા એટલા બધા પ્રયેાગેા બતાવેલા છે, તથા એટલા બધા રેાગેા ઉપર બસ્તી વાપરેલી છે, કે એ જોઇને આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. પણ અફસેાસની વાત છે, કે હાલના વખતમાં બસ્તીની ક્રિયા લગભગ નાબુદ થએલી હેાય તેવી દશામાં આવી પડેલી છે. સારા સારા વૈદ્યો પણ એ ક્રિયાને જાણવી જોઇએ, તેવી રીતે જાણતા નથી, અને યેાગવિદ્યામાં તેા અત્યારે મેાટા મીંડા જેવુંજ છે, એટલે યેાગીઓની બસ્તી પણ સામાન્ય લેાકેાને કામ લાગતી નથી.

હાલના વખતમાં ડાકટરેા એનીમા આપે છે. એ એની-માને રસ્તે જરાતરા આંતરડાંનેા મળ નીકળે છે, અને કેટલાક કેસેામાં થેાડેાક ફાયદેા થાય છે, પણ એ એનીમાની વિધિ પણ હજી અપૂર્ણ છે, તેની અંદર પણ હજી ઘણા સુધારાવધારાની જરૂર છે.

(૩) **પાણીની ઉલટી,** વળી શરીરશુદ્ધિ માટે, અને શરીર-

માંથી વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી મુકવા માટે, પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી, એ ત્રીજા પ્રકારનો સૌથી સહેલો અને સારો ઉપાય છે. કારણ કે બસ્તીની ક્રિયા તો લોપ થયેલી છે, અને લોકોનાં શરીર એવાં નાજુક થઈ ગયાં છે; તથા હાલના વખતમાં ખાધરાપણાની વૃત્તિ એટલીબધી હદે વધી ગએલી છે, કે લોકોને ઉપવાસના પ્રયોગો બહુ ભારે પડે છે. એ પ્રયોગો ઉપર તેઓની જેવી જોઇએ તેવી શ્રદ્ધા બેસતી નથી, અને જેની શ્રદ્ધા બેસે છે, તે લોકો પણ જેટલા જોઇએ તેટલા ઉપવાસો કરી શકતા નથી. કેટલાકોને ઉપવાસ કરવા માટે હિંમત રહેતી નથી, કેટલાકોને ઉપવાસ કરવાની ડાકટરો સલાહ આપતા નથી, કેટલાકોને તેઓનાં સગાંવહાલાંઓ ઉપવાસ કરવાની ના પાડે છે, અને કેટલાકો ઉપવાસની બાબતમાં જેવો જોઇએ, તેવો વિશ્વાસ રાખી શકતા નથી; તેને લીધે ઉપવાસથી જે લાભ થવા જોઇએ, તે લાભ તેઓને થઈ શકતા નથી. પણ પાણી પીને ઓકી કાઢવાની રીતી તો તદ્દન સાદી છે, એમાં કાંઇ સહન કરવું પડતું નથી, ભુખે રહેવું પડતું નથી, ખર્ચ કરવો પડતો નથી અને જોખમ જેવું પણ કંઇ નથી. એટલે એ પ્રયોગ જલદીથી ફાવી જાય તેવો, અને અનુકુળ આવી જાય તેમ છે. માટે હું તો પાણીના પ્રયોગોથી ઘણા દરદીઓને સારા કરૂંછું. બેન ! મારી જુવાની જળવાઈ રહી છે, તેનું મુખ્ય કારણ પણ પાણીનો પ્રયોગ છે. પાણી પીને ઉલટી કરવાની ક્રિયા મને ન મળી હોત, તો હું કયારનીએ મરી ગઇ હોત. પણ હું જે ભયંકર રોગમાંથી બચી છું, અને અત્યારે આવી સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકું છું, તેનું મુખ્ય કારણ પાણીનો પ્રયોગ છે. એ સિવાય બીજી કોઇપણ દવાની મને જરૂર પડી નથી. એ સાંભળીને સાકરબાઇએ કહ્યું કે મૃદુલા ! તારી વાતો મને બધી સારી લાગે છે, અને તુરતજ ગળે ઉતરી જાય છે, છતાં પણ મને લાગે છે, કે શું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી એટલો બધો ફાયદો થઈ જતો હશે ? મને ત્હારી વાતમાં શ્રદ્ધા છે, કારણ કે તું કાંઈ માત્ર સાંભળેલી વાત કરતી નથી, પણ તું તો તારા અનુભવની વાત કહે છે,

એટલે એમાં કાંઇ શંકા રાખવા જેવું નથી. પણ તેમ છતાં હજી મને લાગ્યા કરે છે, કે પાણી પીને ઓકી કાઢવાથી એટલો બધો ફાયદો કેમ થઈ જાય ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—પાણી પીને ઉલટી કરવાથી હોજરી સાફ થાય છે, તેની અંદર વધી ગએલાં કફ અને પીત્ત નીકળી જાય છે, ગળું સાફ થાય છે, અને હોજરીને તથા છાતીને ગરમ પાણી પીવાથી એક પ્રકારનો ગરમ શેક મળે છે, તેથી ઘણો લાભ થઇ જાય છે.

બેન ! શરીરમાં સૌથી અગત્યનો ભાગ હોજરી છે, એ સારી હોય ત્યાં સુધી શરીરનો સંચો સારો રહે છે. કારણકે છાતીને, મગજને અને શરીરના બીજા બધા ભાગોને હોજરીમાંથી પોષણ મળે છે. એટલે કે ઝાડની અંદર, જેમ તેનાં મુળીઆં મુખ્ય છે, તેમજ શરીરમાં હોજરી મુખ્ય છે. ઝાડના મૂળ મારફત ડાળાંપાંદડાંમાં ને ફળફુલમાં રસ પહોંચે છે, તેમજ હોજરી મારફત શરીરના બધા ભાગોને પોષણ મળે છે. માટે હોજરી સારી હોય, અગર હોજરીને સાફ રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગો મટી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે યાદ રાખજો કે પાણી પીને ઓકી કાઢવાની ક્રિયા, એ કાંઇ માત્ર ઉપલક ક્રિયા નથી, પણ એ તો હોજરીને સાફ કરવાની ક્રિયા છે, અને જેની હોજરી સાફ થાય, તે માણસ નિરોગી બને, એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. અને તમે પ્રભુની દયા તો જુઓ ! આપણા ઋષિમુનિયોની ખુબી તો જુઓ ! કે માત્ર આપણા ગોળાના સાદા પાણીથીજ અનેક રોગો મટાડી શકાય છે, અને તેમ કરવા માટે કાંઇ ડાકટરોનાં ભારે બીલો ભરવાં પડતાં નથી, કે અણુગમતી વાસ મારતી બદસ્વાદ દવાઓ ખાવી પીવી પડતી નથી. માટે હું તો મારી સૌ બહેનોને ભલામણ કરૂં છું, કે તમારે નીરોગી રહેવું હોય, અને તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય, તો તમારા શરીરમાં કોઇપણ રસ્તે નકામા કચરાને દાખલ થવા દેશો નહિ. પણ અફસોસની વાત છે, કે સ્ત્રીઓ પોતપોતાના જીહ્વાલોલુપ સ્વભાવને કાબુમાં રાખી શકતી નથી ! સ્ત્રીઓની અંદર

પરમાત્માએ કૃપાં કરીને ઉત્તમ પ્રકારની રસવૃત્તિ મુકેલી છે, તેથી તેઓ જુદી જુદી જાતના રસ તરફ ખેંચાયાજ કરે છે. એ ખેંચાણ પ્રભુએ તેઓને એટલા સારૂ આપેલું છે, કે તેઓ વધારે ઉંચી જાતના અને વધારે ઉંડાણના અનુભવો લઇ શકે, અને જલદીથી પોતાના આત્માને જગાડી શકે તથા બીજાઓના આત્માઓમાં નવું જીવન રેડી શકે; તે સારૂ સ્ત્રીઓને ખાસ ચમકવાળી રસવૃત્તિ આપવામાં આવેલી છે. પણ આ બધી વાતોનું સાચું જ્ઞાન ન હોવાથી, સ્ત્રીઓની રસવૃત્તિ ઢોળાઈ જઇ હલકી હલકી બાબતોમાં ઉતરી જાયછે. એ રસવૃત્તિનો એક ફાટો સ્વાદવૃત્તિ આગળ જતાં સ્થૂળ રૂપ લેતેલેતે ખાધાગળકાના રૂપમાં આવી જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની જીભને કાબુમાં રાખી શકતી નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જે ચીજોથી તેઓની તબીઅતને નુકશાન થતું હોય, તેવી ચીજો પણ તેઓ ખાઇ લે છે, અને તે પણ કાંઈ અજાણતાં નહિ, પણ સમજતાં છતાં એમ બન્યાજ કરે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને ખબર હોય છે, કે મને બોર મદતાં નથી, બોર ખાઉં ત્યારે મને ઉધરસ થાય છે, છતાં પણ તેઓ કોઇકોઈ વખત બોર ખાઇ લે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને એમ થતું હોય છે, કે મને છાશ સદતી નથી, હું જ્યારે દુર બેઠેલી હોઉં, ત્યારે છાશ ખાઉં, તો કમ્મરમાં મને ચસકા નીકળે છે, છતાં પણ તે એ ત્રણ દિવસ પણ સાચવી શકે નહિ, અને છાશ ખાધા વિના રહે નહિ. આવું ખાઘોડકાપણું સ્ત્રીઓની અંદર વધી ગએલું છે! એટલે તેઓની હોજરીમાં વધારે પડતો કચરો ભરાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ કચરો નજ ભરાય, એમ બનવું તો બહુજ મુશ્કેલ છે, માટે હાલમાં તો આપણને માત્ર એવોજ ઉપાય જડે, કે જેથી એ કચરાને બહુ મહેલાઈથી શરીરમાંથી કાઢી નાંખી શકાય, તો પણ ઘણું કામ થયું કહેવાય. અને એ નકામા કચરાને કાઢી નાંખવાનો સૌથી સારો સહેલામાંસહેલો ઉપાય એ છે, કે ખુબ ગરમ પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી; એ કરતાં વધારે સહેલો ઉપાય મળવો મુશ્કેલ છે.

કેટલીક બેનો એવી હોય છે, કે તેઓ શરીરિક દૃઢતા રાખી શકે છે, અને ખાવાપીવાની બાબતમાં ખી જાતના નિયમો પાળી શકે છે. જેમ કે કોઈના હાથનું પે નહિ, એ બાબતમાં બહુ ચોકકસાઈ હોય છે, વ્રત નિમિત્તે ઉપવાસો કરવામાં બહુ આગ્રહ હઠીલાઈ હોય છે, નહાવાધોવાના નિયમો પાળવામાં બહુ ચુસ્ત હોય છે અને શરીરનાં બ પણ કેટલાંક કષ્ટ તેઓ સહેલાઇથી સહન કર્યા કરે છે; પ બાઈઓ મનની બાબતમાં બહુ ઢીલી હોય છે, એવી શ દૃઢતાવાળી બાઈને પણ કહ્યું હોય, કે તમારે તમારી ગએલી બહેનનો અફસોસ કરવો નહિ, તો એ વાત તેને ઉતરતી નથી. તેને કહ્યું હોય કે તમારી સાસુનો સ્વા વિચિત્ર છે, માટે તેમની સાથે ચલાવી લેતાં શીખો, અ તેની મૂર્ખતા ભરેલી વાતો માટે મન બાળ્યા ન કરો, તો ત તેનાથી બની શકતું નથી. તેને એમ કહ્યું હોય કે તમારા વ સુધરેલા વિચારના છે, અને તમે જુના વિચારનાં છો, મા જરાક તમારી દોરી ઢીલી મુકો, જરાક જમાનાને સમજો અ જરાક વર સાથે વધારે ઉદારતાથી વર્તો, તો એ તેનાથી બન શકતું નથી. પણ તેને અગિયારસ કરવાનું કહો, તો એ બન શકે, તેને શીળસાતમ રાખવાનું કહો, તો એ બની શકે તેને જન્માષ્ટમીનો ઉપવાસ કરવાનું કહો, તો બની શકે અ તેને કહો કે દૂધની બાધા રાખો, અગર ઘીની બાધા રાખો અગર સાકર ન ખાવાની બાધા રાખો, તો એ તેનાથી બની શકે; પણ તમારા વરની સુધરેલી રીત માટે અફસોસ કર્યા કરો માં એવું તેને કહ્યું હોય, તો એ તેનાથી બની શકે નહિ. પણ બેન ! કુદરત કાંઈ એવું સાંખી શકે છે? નહીંજ. તે તો વ્યાજ સાથે વેર વસુલ લે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે એવી અફસોસ કરવાવાળી બાઇઓના શરીરમાં ફીકરચિંતાઓને રસ્તે વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે, એટલે તેઓ વધારે પડતી નકામી ચીજો ખાય નહિ, છતાં પણ મગજના વિચારોની ગરમીને લીધે તેમના શરીરમાં પિત્ત વધી જાય છે; વારે વારે આંસુ પાડવાને લીધે તેમનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે,

અને નિસાસ નાંખ્યા કરવાથી શરીરમાં કફ વધતો જાય છે. એ બધું વિજાતિ દ્રવ્ય છે, અને તે અફસોસ કરવામાંથી ઉત્પન્ન થવાવાળું. એવી ચીજો પણ ઉનું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી નીકળી જાય છે. માટે હું તો મારા પાણીના પ્રયોગને ખાસ સારી અને વખાણનારી છું. કારણ કે હું પોતે તેથી સારી થઈ છું અને મારી બીજી સેંકડો બહેનો એ પ્રયોગથી સારી થઈ છે.

આ પ્રયોગ પ્રથમ શુરૂ કરીએ, ત્યારે પહેલાં બેચાર દિવસ પાણી પીવું ગમે નહિ તથા ઉલટી કરવાનું ફાવે નહિ તેથી ગભરાવું નહિ. ધીમે ધીમે એ બન્ને બાબતમાં સરળતા થતી જશે, અને એક અઠવાડીઆમાં તો પ્રયોગના ઘણા ફાયદા પ્રત્યક્ષ રીતે માલમ પડશે. ઘણી બહેનો અને ઘણા જણ માટે તો એમ બને છે, કે પાણીનો પ્રયોગ કરવાથી કફપીત્ત નીકળી જવાને લીધે પહેલેજ દીવસે તેનો ફાયદો જણાય છે. એ માટે જુદા જુદા માણસને જુદો જુદો ફાયદો તુરતજ સમજાય છે. કોઈ કહે છે કે પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવાથી મારી ભૂખ ખુલી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી છાતી હલકી થઈ છે, કોઇ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારૂં માથું દુઃખતું મટી ગયું છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી ઉધરસ ઓછી થઇ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં હમેશાં ભારે-ભારે લાગતું હતું, તે પાણીના પ્રયોગથી પેટ હલકું ફુલ જેવું થયું છે, કોઈ કહેછે કે મારા શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં ઘણી વધારે સુસ્તી હતી, તે પાણીના પ્રયોગથી ઓછી થઈ ગઇ છે, કોઇ કહે છે કે મારી નાડ પ્રથમ સરખી ચાલતી નહિ, પણ પાણીના પ્રયોગ કર્યા પછી હવે મારા વૈદ્ય કહે છે કે તમારી નાડ હવે સુધરતી જાય છે, કોઇ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા શરીરમાં શક્તિ આવતી જાય છે, અને કોઈ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા ચહેરાનો રંગ બદલાતો જાય છે, અગાઉ જે માંદા જેવો ચહેરો લાગતો તેને બદલે હવે તંદુરસ્તી ભરેલો ચહેરો થતો જાય છે. આવા કાંઈ ને કાંઈ ફાયદાઓ જુદા જુદા માણ-

સૌને તુરતજ સમજાય છે, અને તેમ છતાં એ પ્રયોગમાં કાંઇ જોખમ નથી. નાનાં, મોટાં, રોગી, નીરોગી, ઘરડાંઓ અને માંદાંઓ પણ આ પ્રયોગ ખુશીથી અજમાવી શકે છે. અતિ નબળા શરીરવાળાને કે કેટલીક જાતના રોગવાળાઓને પાણીના પ્રયોગ ન ફાવે, એ જુદી વાત છે. પણ સેંકડે સત્તાણું માણસને તો એ પ્રયોગ ફાવી જાય તેવો છે, માટે હું તો સૌને એ પ્રયોગોની ભલામણ કરૂંછું, અને ઇશ્વરકૃપાથી ઘણા જણને એ પ્રયોગોથી આરામ થઇ જાય છે, તે મારી નજરે જોઈ તેનો સંતોષ મેળવુંછું.

પાણીના પ્રયોગથી જેમ કફપીત્ત કાઢી નાંખવામાં ફાયદો થાય છે, તેમજ બ્રહ્મદાતણુ કરવાથી અને ધોતી કરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. એ બન્ને પ્રયોગો પણ મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગી મહારાજે મને શીખવ્યા હતા. પહેલાં આપણે બ્રહ્મદાતણની અને ધોતીની વાતો સાંભળીને તાજુબ થતાં હતાં, અને એ તો કોઈ મોટા સમર્થ મહાત્માથીજ બની શકે, એમ સમજતાં હતાં, પણ એ બધા વિચાર ભૂલ ભરેલા છે. કારણ કે અમારા બાવાજી તો કહેતા હતા, કે યોગની ધોતીની, બ્રહ્મદાતણની, બસ્તીની તથા ગજકરણની એટલે કે પાણી પીને ઓકી કાઢવાની જે ક્રિયાઓ છે, તે ક્રિયાઓ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે છે, અને તે કાંઈ યોગીઓજ કરી શકે, એવો નિયમ નથી, એ તો સાર્વજનિક ક્રિયાઓ છે. વચલા કાળમા યોગનું ખરૂં સ્વરૂપ લોકો જાણતા નહોતા, અને યોગનાં પુસ્તકો છપાયલાં નહોતાં, ત્યારે આ બધી ક્રિયાઓ માટે શ્રદ્ધાળુ લોકોમાં મોટી મોટી વાતો ચાલ્યા કરે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. પણ હવે તો આપણે છાપખાનાના સુકાળના જમાનામાં છીએ, હવે તો આપણે લાઇબ્રેરીઓની વૃદ્ધિના જમાનામાં છીએ, અને હવે તો ઉંચામાં ઉંચી બાબતો પણ જાણી શકીએ અને સમજી શકીએ તેવા પ્રત્યક્ષવાદના જમાનામાં છીએ. એટલે હમણાના વખતમાં આવી ક્રિયાઓ કાંઈ અંધારામાં રહી શકતી નથી, અને એ માત્ર કોઇ ગુફામાં પડેલા કોઇ કોઇ યોગી બાવાઓને માટેજ રહી જાય એમ

કાંઈ બનવાજોગ નથી. હવેના વખતમાં તો પાંચ પાંચ દશદશ વરસની નાની છોકરીઓ પણ નેતીધોતી કરી તેથી તંદુરસ્ત મેળવી શકે છે. માટે નેતીધોતી કરવાથીજ માન મળતું અને મોટા મહાત્મા ગણાતા, એ જમાનો હવે વહી ગયો છે. હાં તો એવી ક્રિયાઓ સેંકડો બાઇઓ કરે છે, અને મને ખાત્રી છે કે આગળ જતાં એ કુદરતી પ્રયોગોનો ઘણો વધારે લાભ લેવાશે, કારણ કોઇ પણ જાતની કંટાળા ભરેલી દવાઓ ખાઇને દરદો મટાડવાની કોશીશ કરવી, તે કરતાં આવી જાતના કુદરતી ઉપાયોથી દરદને મટાડવાની કોશીશ કરવી, એ વાત વધારે સારી અને વાસ્તવિક છે.

ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે, કે લોકોનો દવા ઉપરનો મોહ ઓછો થતો જાય છે, અને કુદરતી ઉપચારોની કિંમત લોકોને સમજાતી જાય છે, એટલે આ બધી કુદરતી ઉપચારોની ક્રિયાઓનો મહિમા વધે અને તેને લાભ લેનારા ઘણા માણસો થાય, એમાં કાંઇ નવાઈ નથી બેન! મને લાગે છે, કે આપણે વસ્તુઓને સહેલી કરીને આપીએ, તો તેનો લાભ લેવા માટે ઘણા ભાઇઓ અને ઘણી બ્હેનો તૈયાર છે. પણ બહુજ સહેલી વસ્તુને પણ મુશ્કેલ બનાવીને આપીએ, તો એ વસ્તુનો જેવો જોઇએ તેવો લાભ લોકોથી લેઇ શકાતો નથી; અને અતિ ઉત્તમ વસ્તુ હોવા છતાંપિ ઉપયોગમાં આવ્યા વિનાની રહી જાય છે. નેતીધોતી બ્રહ્મદાતણ વગેરે માટે પણ તેવુંજ થએલું છે, એટલે એ ક્રિયાઓ અંધારામાં રહી ગઇ છે. કારણ કે લોકોની સમજણજ એવી હતી, કે એવી કઠણ ક્રિયાઓ તો માત્ર કોઈ મહાયોગી હોય તેજ કરી શકે, એ કરતાં કાંઇ ભુલ થાય, તો પ્રાણ નીકળી જાય, અને એ ક્રિયાઓ કરતાં આવડી જાય, તો કાયા કંચન જેવી બની જાય ને ઋદ્ધિસિદ્ધિ મળી જાય આવી આવી વાતો ચાલતી, એટલે લોકો એ ક્રિયાઓથી દૂરના દૂર રહેતા હતા. પણ એને બદલે મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગીરાજ મહારાજ કહેતા હતા, કે બહેન! વહેવારમાં જે ક્રિયાઓ કરવાની હોય અને સંસારિક લોકોની જે ક્રિયાઓ

હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી અને વધારે સાદી હોય છે. કારણ કે ગૃહસ્થોની પાસે તો ઘણી જાતનાં સાધનો હોય છે, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી પાલવી શકે, પણ ત્યાગવૃત્તિવાળા યોગીઓની પાસે કોઇ જાતનાં બહારનાં સાધનો હોતાં નથી, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી ફાવે નહિ. બીજું એ કે ગૃહસ્થોની મદદમાં તેના કુટુંબના ઘણા માણસો હોય છે, તેઓ પણ તેમને ઘણી જાતની મદદ કરી શકે છે, પણ ઘણા યોગીઓ તો એકાંતમાં એકલાજ રહેનારા હોય છે, અને તેઓ કોઇની મદદ સ્વીકારતા નથી. ત્રીજું એ કે ગૃહસ્થોની બુદ્ધિ વ્યવહારમાં કુંઠિત થઈ ગએલી હોવાથી અમુક હદમાં બંધાઇ ગએલી હોય છે, તેથી તેઓને જેટલી સહેલી ક્રિયાઓ મળી શકે, તે કરતાં સ્વતંત્ર બુદ્ધિવાળા યોગીઓને ઘણી વધારે ટુંકી, સહેલી અને સસ્તી ક્રિયાઓ મળી શકે છે. માટે ખૂબ યાદ રાખજો કે તંદુરસ્તી મેળવવા માટે કે શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે ગૃહસ્થોની જે ક્રિયાઓ, વિધીઓ કે નિયમો હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી હોય છે, બહુજ ઓછા સાધનોથી બની શકે અને ટુંકામાં પતી જાય તથા બહુ મોટો લાભ આપી દે, તેવી યોગીઓની ક્રિયાઓ હોય છે. અને તેમ છતાં એ ક્રિયાઓ તદ્દન કુદરતી હોય છે અને વૈદ્યકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને અનુસરતી તથા શારીરશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણેની હોઇ ધર્મશાસ્ત્રની મદદમાં રહેનારી હોય છે. માટે શરીરને આરોગ્ય રાખવાની શ્રીમંતોની અને દુનીયાદારીની રીતો કરતાં, યોગીઓની ક્રિયાઓ લોકોને બહુજ વધારે માફક આવે તેવી હોય છે. કારણ કે એ ક્રિયાઓ સહેલી, સસ્તી, જલદીથી ફાયદો કરે તેવી, ખર્ચ વગરની અગર ઓછામાં ઓછા ખર્ચની, બીજાઓની મદદ લેવી પડે નહિ તેવી, અને જેમાં કાંઇ નુકશાનજ નહિ, પણ કાંઇને કાંઇ ફાયદોજ થાય એવી હોય છે. માટે એ ક્રિયાઓ તો લોકોમાં વધારે જણાય અને તેનો વધારે લોકો લાભ લે, તેમ વધારે સારૂં. માટે હું તો યોગની ક્રિયાઓને સહેલામાંસહેલા રૂપમાં બતાવવાનું કામ

કરૂંછું અને એ અંધારામાં રહી ગએલી ક્રિયાઓને પ્રેકટીકલ એટલે કરીને અનુભવ સિદ્ધ બનાવવાનું કામ કરૂંછું. કારણ કે એવી સ્વાભાવિક કુદરતી અને તંદુરસ્તી આપનારી અમુલ્ય ક્રિયાઓ અંધારામાં રહી જાય, એ મને ગમતું નથી. માટે હું તો ઘણાં-એ ભાઇ બહેનોને તેઓનાં હઠીલાં દરદો મટાડવા માટે નેતી, ધોતી, બ્રહ્મદાતણ અને આસન વગેરે ક્રિયાઓ બતાવુંછું, અને તેથી વગર દવાએ ઘણાં માણસો સાજાં થઈ જાય છે, એ મારો ઘણા વરસનો જાતિ અનુભવ છે, એમ એ યોગીરાજ મહારાજ અમને કહેતા હતા.

એ સાંભળીને વીજળીબાઇએ કહ્યું કે, તમે પાણીના પ્રયોગની વાત કહી, એ તો ખરેખર ગળે ઉતરી ગઇ પણ નેતી, ધોતી અને બ્રહ્મદાતણ એવાં તો નામ પણ મેં આજેજ સાંભળ્યાં, એ બધું શું છે? એ તો જરા કહો?

બ્રહ્મદાતણની વિધિ—એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કે, વડવાઇનું બત્રીશ આંગળ લાંબું દાતણ પ્રથમ આંગળી જેટલું જાડું લેવું, પછી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખી તેના છેડા ઉપર ચાવીને અગર કુટીને કુચો કરવો. એ કુચો અરધા આંગળનો કરવો. પછી તે કુચાને ધોઇને સાફ કરવો, પછી આસ્તેથી એ દાતણને ગળામાં ઘાલવું અને પેટમાં ઉતારવું, ગળામાં ડાબી-બાજુ તરફથી દાતણ દાખલ કરવું. ગળાની લાળી દાતણને અંદર જતાં અટકાવે છે, ધીમે ધીમે થોડા દિવસમાં એ અડચણ દુર થાય છે. પ્રથમ દાતણ નાંખતી વખત ઉલટી થવા જેવું લાગશે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ, કદાચ ઉલટી થાય તો પણ તેથી કંઇ અડચણ નહિ. એ બ્રહ્મદાતણ કરવાનો અભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યારે ખાંડ, દહીં, આંબલી, તેલ, છાશ, મરચાં વગેરે કફપીત્ત ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ ખાવી નહિ. દાતણ અઠ્ઠાવીસ આંગળ પેટમાં જાય, તે પછી તેને પાછું ખેંચી લેઈ ધોઇ નાંખવું, અને બીજી વખત પાછું ગળામાં ઘાલવું. એવી રીતે એક અગર જરૂર પ્રમાણે ત્રણચાર વખત કરવાથી કફપીત્ત ઓછાં થઇ જઈ એથી હૃદયના ઘણા રોગો મટી જાય છે. વડવાઇનું દાતણ ન મળે, તો સુતરની દોરીનું દાતણ

પણ કરી શકાય છે. આંગળી જેટલી જાડી સુતરની દોરી લઈ તેના છેડા ઉપર કુચ બનાવવી, પછી તે દાતણ ઉપર મીણ લગાવવું, અને જેમ વડવાઇના દાતણને મોઢામાંથી પેટમાં દાખલ કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે એ દાતણને પણ દાખલ કરવું અને પછી પાછું કાઢી ધોઇને સાફ કરવું. આ બધી ક્રિયાઓનાં વધારે વર્ણનો વાચવાં હોય, તો મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામ શર્માનું શ્રીયોગકૌસ્તુભ* નામે પુસ્તક વાંચવાથી ઘણો ખુલાસો મળી શકશે.

ધોતીની વિધિ—મલમલનો કટકો ચાર આંગળ પોહોળો અને પંદર હાથ લાંબો લેવો, તેને પ્રથમ પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો. પછી આસ્તેઆસ્તે તેનો છેડો ચાવી ચાવીને ગળે ઉતારવો. પ્રથમ શરૂઆતમાં એમ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે, પણ બેચાર વખત થોડો ઘણો છેડો ગળાંની લાળીની નીચે ઉતરી ગયા પછી સુગમતા થઇ પડશે. ધોતી પ્રથમ દાખલ કરતી વખતે, તે કપડાને પાણીમાં ભીંજાવવું ને પછી નીચોવી લેવું. ધોતી (મલમલનો કડકો) પહેલે દહાડે અરધો હાથ જાય, તોપણ બસ છે, પછી ધીમેધીમે હાથ બે હાથ વધારતા જવું, એમ કરતેકરતે અઠવાડીઆપખવાડીઆમાં કે એકાદ માસમા પંદર હાથ લુગડું ચાવી શકાય છે, અને તે થોડા વખતમાં હોજરીમાં પહોંચે છે. ધોતીને પેટમાં દાખલ કર્યા પછી પેટને ખુબ હલાવવુ પછી તેને ધીમેધીમે બહાર ખેંચી લેવું. ધોતી દાખલ કરતી વખતે તેનો હાથ જેટલો છેડો મોઢાની બહાર લટકતો રહેવા દેવો, કારણ કે બધુંએ કપડું પેટમાં ઉતરી જાય, ને છેડો હાથમાં રહેલો ન હોય, તો કોઈ વખત તેને કહાડવાની મુશ્કેલી થઈ પડે છે, માટે ધોતીને ગળતી વખત તેનો થોડોક છેડો જરૂર બહાર રાખવો. અને ધોતી કરતી વખત કફ વધે એવી ચીજો ખાવી નહિ, ધોતી કરવાથી કફ બહાર નીકળી જાય છે, અને હોજરી તથા અન્નનળ સાફ થઈ જાય છે, ધોતીના કપડાની અંદર ચીકણોચીકણો કફ ભરાઇ જાય છે, તે કપડાને પેટમાંથી કાઢયા પછી બહુ સફાઈથી ધોઇ નાંખવું. ધોતી કરવાથી

* યોગકૌસ્તુભ ઝવેરભાઇ બુકસેલરની દુકાને મળે છે. મૂલ્ય રૂ. ૨) છે.

પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે, વાયુનો ગોળો, કેટલીક જાતના તાવ, બરોલની ગાંઠ, ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે, આરોગ્ય વધે છે અને કોઢ જેવા કઠણ રોગો પણ ધીમેધીમે એથી સારા થાય છે, અને શરીરનું બળ વધે છે.

નેતીની વિધિ.—અમારા મહારાજ કહેતા હતા, કે માથાનાં કેટલાંક દરદો અને આંખોનાં કેટલાંક દરદો નેતી કરવાથી મટી જાય છે. તેઓ કહેતા હતા, એટલુંજ નહિ, પણ એવા ઘણા દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યા અને કહ્યું કે આ છોકરીની આંખે ઝાંખ હતી, તે છ મહીના થયાં નેતી કરે છે અને હવે તેની આંખોનું તેજ વધતું જાય છે. આ બાઈને માથાનો દુખાવો હતો, તે ઘણી જાતની દવાથી મટયો નહિ, પણ નેતી કરવાથી એક અઠવાડીઆની અંદર તેને ફાયદો જણાવા લાગ્યો છે. આ બાઇને સળેખમનો લાંબા વખતનો રોગ છે, ને બે ચાર દહાડે તેને સળેખમ થઈ આવે છે, તે હમણાં નેતી કરે છે અને તેથી તેને સળેખમ થતો નથી. આવાં આવાં દરરોજ ક્રિયા કરનારાં ઘણાં દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યાં હતાં, અને એ બધાંને યોગની જુદીજુદી ક્રિયાઓથી કાંઇને કાંઈ ખાસ લાભ થયાના દાખલા મેં મારી નજરે જોયેલા છે. માટે હું તો મારી રોગી બેનપણીઓને નીરોગી બનાવવા માટે નેતી, ધોતી, બ્રહ્મદાતણ અને પાણી પીને ઓકી કાઢવાની ક્રિયાઓ બતાવું છું, અને એવા કુદરતી ઉપચારોથી તેઓને બહુ જલદીથી ફાયદો થઇ જાય છે અને તેઓની જુવાની જાળવવામાં મદદ મળી જાય છે. બેન ! નેતી માટે પ્રથમ એમ કરવું કે ઝીણા સુતરનો તાંતણો લઇ તેને પચીસગણો અગર પચાસગણો કરવો મતલબ કે સુતરની જાડાઇ પ્રમાણે અને શરૂઆતમાં ઓછા તારની તથા પછી અભ્યાસ થયા બાદ વધારે તારની જાડી નેતી બનાવવી, અને એ તારની લંબાઇ દોઢ બે હાથની રાખવી. પછી તેના મધ્યભાગમાં એક તાંતણો આડો બાંધવો અને અરધો ભાગ ખુલ્લા તાંતણાનો રહેવા દેવો, અને બીજા અરધા ભાગને ઉંદરપુંછા કરી તેના બે

અગર ત્રણ ભાગ કરી તેને વળ દેવો. ઉંદરપુંછા, એટ
ંદરની પુંછડી જેમ આગલા ભાગમાં જાડી હોય છે, અને
પાછલા ભાગમાં પાતળી હોય છે તેવી રીતે, નેતીનું દોરડું
ણ આગલા ભાગમાં જાડું રાખવું, અને છેડાના ભાગમાં
તળું થતું જાય તેમ કરવું; પછી એ વણેલા ભાગને મીણ
ગાડીને સુંવાળો કરવો. પછી ઉભડક બેસીને, ડોકી ઉંચી
રાખી, નાકમાં તે દોરડાને ઘાલવું, એ વખતે પ્રથમ નાકને
ુદ્ધ કરવું, અને નેતીને પાણીમાં ભીંજવવી. નાકના જે
છિદ્રમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તે છિદ્રમાં નેતીને પ્રથમ
ાખલ કરવી. એ દોરડાનો છેડો નાકમાંથી દાખલ કર્યા
પછી ગળાના છિદ્ર આગળ પહોંચે, ત્યારે મોઢામાં હાથ ઘાલી
તે છેડો પકડીને ખેંચી લેવો, એટલે નાકમાં નાંખેલું દોરડું
મોઢા વાટે નીકળી જાય છે, એ ક્રિયાને નેતી કહે છે. એ
પછી નેતીને ધોઇને સાફ કરવી, ત્યાર બાદ નાકના બીજા
છિદ્રમાં નાંખવી અને પાછી મોઢાં વાટે બહાર કાઢવી. નેતીમાં
બીજી ઘર્ષણક્રિયા પણ થઇ શકે છે, એ માટે નેતીના બન્ને
છેડા ઉંદરપુંછા રાખવા અને તેનો વચલો ભાગ એક વેંત
જેટલો વળ દીધા વિનાનો ખુલ્લા તાંતણાનો રાખવો. પછી
ડો નાક વાટે દાખલ કરી, મોઢા રસ્તે કાઢીને બન્ને હાથે
નેતીનો એક એક છેડો પકડવો, અને આસ્તેઆસ્તે છાશ
વલોવવાની પેઠે આમથી તેમ અને આ બાજુથી તે બાજુ,
એમ એ છેડાને હલાવવો એ ક્રિયાને ઘર્ષણનેતી કહે છે.
નેતીથી કપાળનો મેલ ઓછો થાય છે, નાકનો મેલ મટે છે,
માથાના રોગો મટે છે, અને ગળાની ઉપરના ઘણા રોગો
મટે છે, તથા ખાસ કરીને આંખોનું તેજ બહુ વધે છે.

પ્રથમ નેતી કરતી વખત થોડા દિવસ શરદી જણાય છે,
અને સળેખમ જેવું થઇ આવે છે, પણ તેથી ડરવું નહિ,
એ બધું એક અઠવાડીઆમાં મટી જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા
આવી જાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ સવારના પોહોરમાં કાંઇ
પણ ખાધાપીધા પહેલાં કરવી જોઇએ. અને એ ક્રિયાઓ
ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, મરચું વગેરે કફપીત્ત વધારનારી
ચીજો ન ખાવી જોઇએ.

નાકે પાણી પીવાથી થતા ફાયદા.—બહેન! તું કુદરતી ઉપાયોની વાતો જાણવા માંગો છે, અને સહેલામાં સહેલા ઉપાયોથી જુવાની જાળવવાની કળા શીખવા ઈચ્છો છો, ત્યારે તો આ વાત પણ જાણી લો, કે સવારના પોહોરમાં સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં, નાકેથી પાણી પીવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. એ માટે પ્રથમ ઝારી બનાવવી. એ આ રીતું નાળવું નાકના નસકોરાં સાથે બરોબર લાગે તેવું અગર નસકોરાંની અંદર જઈ શકે તેવું બનાવવું. પછી એક બાજુના નાકની અંદર તે છેડો ખોસી ઉંચો શ્વાસ લેવો, એટલે પાણી નાક રસ્તે મગજમાં દાખલ થઈ, પેટમાં ઉતરે છે, એ વખતે માથામાં તથા ગળામાં થોડા દિવસ શરદી જેવું લાગે છે અને વખતે સળેખમ પણ થઈ આવે છે, પણ તેથી ડરવું નહિ. કારણ કે શરૂઆતમાં નવો પ્રયોગ કરતી વખત કાંઈક કાંઈક મુસ્કેલી તો પડેજ, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલી મુસ્કેલીઓ સહન કરી શકીએ, તોજ ફાયદો થાય છે. શરૂઆતમાં પાંચેક રૂપીઆભાર પાણી પીવાય, તો બસ છે. પછી વધારતે વધારતે દશ વીસ અને ચાલીસ રૂપીઆ ભાર સુધી પાણી પી શકાય છે, એથી વધારે પીવામાં પણ કંઈ અડચણ નથી. એવી રીતે નાકે પાણી પીવાથી મગજના રોગો મટી જાય છે, માથામાં ઠંડક રહે છે, આંખોનું તેજ વધે છે, દસ્ત સાફ આવે છે, અને લાંબો વખત એ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી સ્મરણશક્તિ વધે છે, શરીરની ગરમી શાંત રહે છે, અને બુદ્ધિની ધારણા શક્તિ વધે છે, તથા બુદ્ધિની તીવ્રતા વધતી જાય છે, પણ યાદ રાખજો કે આ બધું બહુ ધીમે ધીમે થાય છે, અને મુસ્કેલી એ છે, કે હાલના વખતના લોકોને તો તુરતજ ફાયદો જોઇએ છે.. પણ કોઈ પણ લાગણીઓને ઉશ્કેરનારી ઉગ્ર દવાઓ લઇને તાત્કાલિક ફાયદો મેળવી લેવો. તેનું પરિણામ એવું થાય છે. કે તેથી અંતે એમને

લોકોને આરામ કરવાની આશા રાખવી, એ તો "આંધળાનો ગેાળીબહાર" જેવી વાત છે, મતલબ કે કોઈ આંધળો માણુસ બંદુક લેઈને નિશાન પાડવા માંગે, તેમાં કોઈ વખ્ત દૈવયોગે પાધરૂં આવી જાય, એ જુદી વાત છે, બાકી એ કાંઇ તેના અખત્યારની વાત નથી; કારણુ કે તે નિશાન જોઇ શકતો નથી. તેવીજ રીતે વૈદ્યો અને ડાકટરો પણુ તે દવાઓની પુરેપુરી અસરો જાણુતા નથી, તેમજ શરીરની અંદર ગયા પછી જુદા જુદા માણુસો ઉપર એકની એક દવા જુદી જુદી અસર કરે છે, તેમાં કયા માણુસ ઉપર કઇ જાતની અસર થશે? એ માપવા માટે તેઓની પાસે કંઈ મીટર હોતું નથી, એ તો માત્ર અટકળેજ કામ કરવાના હોય છે, એટલે કોઈ પણુ વૈદ્ય કે ડાકટર એ બાબતમાં સંપૂર્ણુતા ધરાવવાનો કદી પણુ દાવો કરી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં શરીરની અંદર અજાણી સ્ટ્રોંગ (તીક્ષ્ણુ) વસ્તુઓ દાખલ કરવી અને સાજા થવાની આશા રાખવી, એ એક જાતની ભયંકર ભૂલજ છે. માટે બેનો ! મારી તો તમને ભલામણુ છે, કે જેમ બને તેમ તમે દવાઓનો મોહ છોડી દ્યો, અને તમારી જુવાની જાળવવી હોય તો આપણા પરમકૃપાળુ ઋષિ-મુનિયોના કુદરતી ઉપાયોની તરફ વળો, એટલે કુદરતી ઉપાયોથી જલદીથી ફાયદો થઇ શકશે અને સાચો ફાયદો થઈ જશે.

આસનથી થતા ફાયદા—બેનો ! આપણા પૂર્વજોના ડાહાપણુની તે શું વાતો કરીએ ! એ તો અજબ જેવીજ વાતો છે, એટલુંજ નહિ, પણુ હાલના દવાના જમાનામાં એ વાતો માનતાં પણુ આપણુને મુશ્કેલી પડે છે. પણુ ઇશ્વરની કૃપાથી મને તો એ બાબતમાં જાતિ અનુભવ છે, અને બીજી ઘણી બહેનોને મેં એ રીતે ફાયદા કરેલા છે, એટલે હું તો તેનો મહિમા પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવી શકુંછું, એટલે મને એમાં કોઇ જાતની કાંઈ શંકાજ નથી. પણુ મને જે લાભ થયો છે, તેવો લાભ તમને પણુ થાય, એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે આજે તક મળી છે, ત્યારે કુદરતી ઉપાયો સંબંધી મને જે કાંઈ અનુભવો થયા છે, તે હું પેટ ખોલીને તમારી આગળ

કહી દઉંછું. કારણ કે આટલી વાતો ઉપરથી હું જોઈ શકીછું કે તમે આ વાતોનાં અધિકારી છો, તમને આવી વાતો ગમે છે અને તેમાં રસ પડે છે, એટલે તમારી આગળ આવં જરૂરની અને કિંમતી વાતો કહેવાનું મને મન થઇ જાય છે એટલુંજ નહિ પણ હું જેમ જેમ આ વાતો તમને કહેતં જાઉંછું, તેમ તેમ મારા મનમાં નવા નવા ઉભરાઓ આવતા જાય છે. કારણ કે આ મારા શેાખનો અને મારા ફાયદાનો વિષય છે, એટલે એમાં મને બહુ આનંદ આવે છે, માટે હવે આસન કરવાથી શું ફાયદા થાય છે, એ વાત પણ તમે આજે જાણી લો.

યેાગનાં આસનો કરવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરત મળે છે; તેથી તેઓને ઘણો લાભ થાય છે. વળી યેાગનાં આસનોમાં ખુબી એ છે, કે તે યેાગનાં આસનો કહેવાય છે, છતાં પણ કરવામાં બહુજ સહેલાં અને ઘણાં આસનો તો સૌ લોકોથી બની શકે તેવાં હોય છે. એ આસનો શિખવા માટે પણ હાલના વખતમાં કાંઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. કારણ કે એ શિખવા માટેનાં પુસ્તકો ઘણાંએ મળે છે, અને તે શિખવનારા સાધુઓ તથા સજ્જનો પણ મળી શકે છે. યેાગનાં આસનોને મળતી કેટલીક જાતની ક્રિયાઓ હાલના વખતની નવી જાતની કસરતોમાં પણ આવી જાય છે, પણ તેમાં ફેર એટલો છે, કે જુદા જુદા સ્નાયુઓને તથા જુદી જુદી નસોને અને નાડીઓને કસરત આપવા માટે જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે, અને કસરત કરવાનાં જુદાં જુદાં સાધનોનો ઉપયેાગ કરવો પડે છે. પણ આસનોની અંદર ખૂબી એ છે, કે તેમાં બહારનાં બીજા કોઇ પણ સાધનોની મદદ લેવી પડતી નથી, અને તેમ છતાં શરીરના દરેક ભાગને જોઇતી કસરત આપી શકાય છે, તથા જે જે ભાગની જે જે પ્રકારે જેવી અને જેટલી શુદ્ધિ કરવી હોય, તેવી અને તેટલી શુદ્ધિ કરી શકાય છે. કસરત કરવામાં ચોકસ પ્રકારની લાકડાની ઘોડીઓ, ડંબેલ્સ, મુગદળ, છાતી ખીલવવા માટેની સ્પ્રીંગવાળી સાંકળ, વગેરે ઘણી ચીજોની મદદ લેવી પડે છે;

પણ એ કરતાં વધારે ફાયદો મળે તેવી ક્રિયાઓ, કરવા છતાં, જેમાં બીજાં કોઇ સાધનોની જરૂર પડતી નથી એવી, જે ખૂબી છે, તે યોગનાં આસનોમાં છે. માટે શ્વાસ સરખો ચલાવવા સારૂ, શરીરમાં લોહીને બરોબર ફેરવવા માટે, ભુખ લગાડવા માટે અને શરીરની શક્તિ વધારવા માટે કોઇ પણ જાતની કસરત કરવાથી જેટલો ફાયદો થઇ શકે, તે કરતાં વિધિસરને સમજણપૂર્વક યોગનાં આસનો કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થઇ શકે છે, અને એવા ફાયદા ઘણી બહેનોને થએલા પણ છે, માટે યોગનાં આસનોથી શું, શું ફાયદા થાય છે, તે તમને અહીં હું ટુંકામાં જણાવું છું.

(૧) યોગનાં આસનો કરવાથી સૌથી પહેલો લાભ એ થાય છે, કે શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. અને યાદ રાખજો કે શરીરની જડતા ઓછી થાય એ કાંઈ નાનીસુની બાબત નથી. કારણ કે આપણા સૌના શરીરની અંદર કોઈને કોઈ પ્રકારની જડતા રહેલી છે, એ જડતાને લીધે આપણે કેટલીક જાતનાં શુભ કામો કરી શકતાં નથી. માટે પ્રભુમય જીવન ગાળવું હોય, અને શરીર ઉપર કાબુ ધરાવવો હોય, તો શરીરની જડતા ઓછી કરવાની જરૂર છે, અને આ વાત પણ યાદ રાખજો, કે કોઇ પણ જાતની દવાઓની મદદથી શરીરની જેટલી જડતા ઓછી થાય, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. ઘણાંએ સારાં સારાં માણસોને મેં જોએલાં છે, કે જેઓ કાંઈ કાંઈ શુભ કામો કરવા અને ઉંચું જીવન ગાળવા ઈચ્છે છે, છતાં પણ તેઓના શરીરની જડતાને લીધેજ તેઓ કાંઈ પણ કરી શકતાં નથી. માટે દુનીયાદારીમાં આગળ વધવામાં નડનારી તથા મોક્ષમાર્ગમાં આડી આવી પડનારી જડતા ઓછી થાય, એમ કરવાની ઘણી જરૂર છે. અને એવી ખરાબ જડતા યોગનાં સાદાં સાદાં આસનો કરવાથી પણ દુર થઈ શકે છે, એ આસનોની ખરી ખુબી છે.

(૨) શરીરની જડતા આપણને રૂડાં કામો કરતાં અટકાવી દે છે, તેમજ ઘણાં માણસોના શરીરમાં કેટલીક જાતની

અતિશય ચંચળતા હોય છે; એ ચંચળતાને લીધે પણ તેઓ શુભ કામો કરતાં અટકી જાય છે. કારણ કે સ્થિરતા રાખવાની જરૂર હોય, ત્યાં પણ એ ચંચળતા, સ્થિરતા રાખવા દેતી નથી, તેથી જેમ વધારે પડતી જડતાથી ઘણાં કામો થઈ શકતાં નથી, તેમજ વધારે પડતી ચંચળતાથી પણ કેટલાંક કામો થઈ શકતાં નથી. અને જે માણસોને મધ્યસ્થપણું જાળવવું હોય, યોગની સ્વાભાવિક સ્થિતિના અનુભવ લેવા હોય, અને આત્મિક આનંદ ભોગવવો હોય, તેમણે તો વધારે પડતી જડતા અને વધારે પડતી ચંચળતા વિનાના થવું જોઇએ. પણ એવી ચંચળતા કાંઈ પોતાની મેળે દૂર થતી નથી, તેમજ ચોપડીઓ વાંચવાથી કે ભાષણો સાંભળવાથી કાંઈ જલદીથી ચંચળતા દૂર થતી નથી. પણ સ્વભાવમાં પેસી ગએલી ચંચળતા તો યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી દુર થઈ શકે છે, માટે આસનોથી બીજો લાભ એ થાય છે કે શરીરની તથા વૃત્તિઓની ચંચળતા ઓછી થાય છે.

(૩) યોગનાં આસનો કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે, એટલે ઘણી જાતના રોગ થતા અટકી જાય છે, કારણ કે શ્વાસોશ્વાસ ઉપર તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે, એ હાલના વખતમાં સાબિત થએલી સર્વમાન્ય સિદ્ધ વાત છે; એટલે તે ઉપર વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. બહેનો ! શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સરખી રીતે ચાલે, એ કાંઈ નાનીસુની વાત નથી કારણ કે શરીર નીરોગી હોય, ત્યારેજ શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે. પણ શરીરમાં કોઇ પણ જાતનો રોગ હોય તો શ્વાસની ક્રિયામાં કાંઇક ફેર પડી જાય છે. એ ફેર સમજવાનો આપણે અભ્યાસ ન કરેલો હોય, એટલે આપણને તેમાં જલદીથી કાંઈ સમજ પડે નહિ એ જુદી વાત છે; પણ આપણને ખબર ન પડે તેટલા સારૂ કાંઈ કુદરતના નિયમો બદલાતા નથી. આસનો કરનારમાં એવી શક્તિ આવી જાય છે, કે તેઓને પોતાના શ્વાસની ક્રિયામાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર થાય તેની પણ ખબર પડી જાય છે, એટલે

શ્વાસ સરખી રીતે ચલાવનારાં આસનો કરીને તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીને જાળવી શકે છે

(૪) જે વખતે જે બાજુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવાની જરૂર હોય, તે વખતે તે બાજુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવો, એ પણ એક બહુ ખુબીની વાત છે. સામાન્ય લોકોથી એ વાત બની શકતી નથી, પણ આસન કરનારા માણસો પોતાની મરજી મુજબ શ્વાસને ચલાવી શકે છે, અને જે વખતે જે નાકમાંથી શ્વાસ લેવો કે કાઢવો હોય, તે વખતે તે બાજુના નાકમાંથી શ્વાસ લઈ તથા મુકી શકે છે. બહેનો ! આપણને લાગે કે જમણા નાકમાંથી શ્વાસ જાય તોપણ શું ? અને ડાબા નાકમાંથી શ્વાસ નીકળ્યા કરે તો પણ શું ? પણ યાદ રાખજો, કે એ બન્ને બાજુના શ્વાસમાં ઘણો તફાવત છે. નાકની જમણી બાજુમાંથી વહેતા શ્વાસને સૂર્યસ્વર કહે છે, કારણ કે એ શ્વાસ ગરમ હોય છે. અને નાકની ડાબી બાજુમાંથી જે વહેતા શ્વાસને ચંદ્રસ્વર કહે છે, એ બાજુના શ્વાસની અસર ઠંડી હોય છે. એટલે શરીરમાં જે વખતે ગરમીની જરૂર હોય, તે વખતે જો ગરમ શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, અને જે વખતે શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય, તે વખતે ઠંડો શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, તો તંદુરસ્તીને બેહદ ફાયદા થાય છે. એ સિવાય શ્વાસની બાબતમાં બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ચોક્કસ જાતનાં કામ કરતી વખતે જમણી બાજુના નાકમાથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણો ફાયદો થાય છે, અને અમુક જાતના કામો કરતી વખતે ડાબી બાજુના નાકમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણો ફાયદો થાય છે. તમે સાંભળીને અજબ થશો કે નાનામાં નાની વાતોથી લેઇને મોટામાં મોટી બાબતો સુધી શ્વાસની અસર પોહોંચે છે. ખાવાપીવામાં તથા મળમૂત્ર ત્યાગ કરવામાં પણ જુદા જુદા નાકના શ્વાસની જુદી જુદી અસર હોય છે, અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવામાં પણ જુદા જુદા શ્વાસની જુદી જુદી અસર હોય છે. જેમ કે અમુક પ્રકારના શ્વાસથી પુત્ર ઉત્પન્ન થઇ શકે છે, અને અમુક પ્રકારના શ્વાસથી કન્યાની ઉત્પત્તિ

થાય છે, પણ આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમેા સૌ લેાકેા જાણી શકે નહિ, અને પાળી શકે નહિ માટે એ સંબંધી આ ઠેકાણે વધારે વિવેચન કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. પણ ટુંકામાં એટલું જણાવવું બસ થશે, કે નાકમાંથી શ્વાસોશ્વાસ મરજી મુજબના ચલાવતાં આવડે, તેથી ઘણા લાભ થાય છે, અને એ કામ યેાગનાં આસનેા કરવાથી બહુ સહેલાઇથી થઈ શકે છે.

(૫) યેાગનાં આસનેાથી શ્વાસોશ્વાસની બાબતમાં ત્રીજો ફાયદેા એ થાય છે કે જોઇએ ત્યારે ધીમેા શ્વાસ ચલાવી શકાય છે, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળેા શ્વાસ પણ ચલાવી શકાય છે. અને યાદ રાખજો, કે પેાતાની મરજી પ્રમાણે ધીમેા શ્વાસ ચલાવવેા અગર વધારે શ્વાસ ચલાવવેા, એ વાત કાંઇ નાનીસુની નથી, કારણ કે શ્વાસની ક્રિયા ઉપરજ જીંદગીનેા મુખ્ય આધાર છે. અને યેાગીઓ તેા એમજ માને છે કે પ્રભુએ આપણને વર્ષોના હિસાબે આયુષ્ય આપ્યું નથી, પણ શ્વાસના હિસાબે આયુષ્ય આપેલું છે. તેથી આપણે આપણા શ્વાસને વધારે ખર્ચી નાંખીએ, તેા વહેલા મરી જઇએ, અને જો આપણે આપણા શ્વાસને જેમ બને તેમ ઓછામાં-ઓછેા વાપરીએ, તેા આપણે વધારે વખત સુધી જીવી શકીએ. માટે શ્વાસની ગતિને ઓછી કરવી અગર વધારવી એ બહુ મેાટી વાત છે, અને તેમાં પણ શ્વાસની ગતિને વધારવાની કે

શકે, અને લોહી ફરવામાં કાંઈ ગડબડ થાય, તો તંદુરસ્તી બગડયા વિના રહે નહિ. દરેક મિનિટે અમુક વખત શરીરમાં લોહી ફરવુંજ જોઇએ, એમાં જે વધારો થાય અગર ઘટાડો થાય, તેટલો બિગાડ સમજવો. બહેનો ! લોહી ફેરવવા માટે ડાકટરો કે વૈદ્યો બહુ ઝેરી દવાઓ આપે છે, જેમ કે સ્ટ્રીક્નીઆ, વછનાગ, સોમલ વગેરે ઝેરી ચીજો આપવાથી લોહી ફરવાની ગતિ વધી જાય છે, પણ એવી ઝેરી ચીજો ખાઇને લોહીની ગતિ વધારવી, એ વાતને કાંઈ આજનું કુદરતી સાયન્સ પસંદ કરતું નથી. પણ એને બદલે આસનો કરીને લોહીને સરખું ફેરવવું, એ વધારે વાસ્તવિક અને સલામતી ભરેલું હોઈ વધારે ડહાપણની વાત છે. માટે લોહીને સરખું ફેરવવા સારૂ કેટલીક જાતનાં સાદાં સાદાં આસનો તમારે મારી પાસેથી અગર બીજા કોઈ પાસેથી શિખી લેવાં જોઇએ.

(૭) બહેનો ! લોહીને નિયમિત ફેરવવું, એટલુંજ કાંઈ બસ નથી, પણ લોહીને નિયમિત ફેરવવા ઉપરાંત, લોહી શુદ્ધ થાય, એવી ક્રિયાઓ પણ આપણે જાણવી જોઇએ. લોહીની અંદર બે જાતનાં પરમાણુંઓ હોય છે, એક લાલ રંગનાં અને બીજાં સફેદ રંગનાં. તેમાં વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે, કે શુદ્ધ લોહી હોય તેમાં લાલ રંગનાં પરમાણુંઓ વધુ હોય છે, તેથી તેના શરીરમાં લાલી હોય છે, અને જેનું લોહી બગડેલું હોય તેના લોહીમાં સફેદ પરમાણુંઓ વધારે હોય છે, એટલે તેનાં શરીરમાં ફીક્કાશ જણાય છે. એ સિવાય અશુદ્ધ લોહી જોઇએ તે કરતાં જાડું બની જાય છે, કાળું પડી જાય છે, તથા તેની અંદર જે પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, તે પાણી જેવો બની જાય છે, અને તેની અંદરનાં પરમાણુંઓ જડતાવાળાં બની જાય છે, તેથી ફરી શકતાં નથી, અને જયાંનાં ત્યાં પડયાં રહે છે. સોજો વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીના એવા હાલ થાય છે, માટે લોહીને સરખી રીતે ફેરવવાની જરૂર છે, તેમજ લોહીને શુદ્ધ કરવાની પણ જરૂર છે. અને ચોખ્ખી રીતે સમજી લેજો, કે સાર્સાપરીલાથી, મંજીષ્ઠાદિ કવાથથી અને બીજી મોટી મોટી કિંમતની ભસ્મોથી લોહી જેટલું સુધરી શકે, તે કરતાં યોગનાં

થાય છે, પણ આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો સૌ લોકો જાણી શકે નહિ, અને પાળી શકે નહિ માટે એ સંબંધી આ ઠેકાણે વધારે વિવેચન કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. પણ ટુંકામાં એટલું જણાવવું બસ થશે, કે નાકમાંથી શ્વાસોશ્વાસ મરજી મુજબના ચલાવતાં આવડે, તેથી ઘણા લાભ થાય છે, અને એ કામ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઇથી થઈ શકે છે.

(૫) યોગનાં આસનોથી શ્વાસોશ્વાસની બાબતમાં ત્રીજો ફાયદો એ થાય છે કે જોઇએ ત્યારે ધીમો શ્વાસ ચલાવી શકાય છે, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળો શ્વાસ પણ ચલાવી શકાય છે. અને યાદ રાખજો, કે પોતાની મરજી પ્રમાણે ધીમો શ્વાસ ચલાવવો અગર વધારે શ્વાસ ચલાવવો, એ વાત કાંઇ નાનીસુની નથી, કારણ કે શ્વાસની ક્રિયા ઉપરજ જીંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. અને યોગીઓ તો એમજ માને છે કે પ્રભુએ આપણને વર્ષોના હિસાબે આયુષ્ય આપ્યું નથી, પણ શ્વાસના હિસાબે આયુષ્ય આપેલું છે. તેથી આપણે આપણા શ્વાસને વધારે ખર્ચી નાંખીએ, તો વહેલા મરી જઇએ, અને જો આપણે આપણા શ્વાસને જેમ બને તેમ ઓછામાં-ઓછો વાપરીએ, તો આપણે વધારે વખત સુધી જીવી શકીએ. માટે શ્વાસની ગતિને ઓછી કરવી અગર વધારવી એ બહુ મોટી વાત છે, અને તેમાં પણ શ્વાસની ગતિને વધારવાની કે ઘટાડવાની ચાવી આપણા હાથમાં રાખવી, એ તો અતિશય મહત્વની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે એવું મુશ્કેલ કામ કાંઇ તૈયાર મળતી દવાની બાટલીઓથી, પેટેન્ટ દવાઓથી કે મોટી કિંમતની માત્રાઓથી થતું નથી, પણ શ્વાસની ગતિને ઓછી વધુ કરવાનું મહાન કામ તો યોગનાં આસનોથીજ થઇ શકે છે, અને તે પણ કાંઈ બહુ મુશ્કેલીથી નહિ, પણ બહુજ સહેલાઇથી એ પ્રમાણે બની શકે છે, માટે જીંદગીને લંબાવવી હોય, તો યોગનાં સાદાં સાદાં આસનો કરતાં શિખી લેવાની જરૂર છે.

(૬) હાલના વૈદકશાસ્ત્રનો એ મુખ્ય સિદ્ધાંત છે, કે શરીરની અંદર લોહી સરખી રીતે ફરે, તો તંદુરસ્તી સારી રહી

શકે, અને લેાહી ફરવામાં કાંઈ ગડબડ થાય, તેા તંદુરસ્તી બગડયા વિના રહે નહિ. દરેક મિનિટે અમુક વખત શરીરમાં લેાહી ફરવુંજ જોઇએ, એમાં જે વધારેા થાય અગર ઘટાડેા થાય, તેટલેા બિગાડ સમજવેા. બહેનેા ! લેાહી ફેરવવા માટે ડાકટરેા કે વૈદ્યો બહુ ઝેરી દવાઓ આપે છે, જેમ કે સ્ટ્રીખ્નીઆ, વછનાગ, સેામલ વગેરે ઝેરી ચીજો આપવાથી લેાહી ફરવાની ગતિ વધી જાય છે, પણ એવી ઝેરી ચીજો ખાઇને લેાહીની ગતિ વધારવી, એ વાતને કાંઈ આજનું કુદરતી સાયન્સ પસંદ કરતું નથી. પણ એને બદલે આસનેા કરીને લેાહીને સરખું ફેરવવું, એ વધારે વાસ્તવિક અને સલામતી ભરેલું હેાઈ વધારે ડહાપણની વાત છે. માટે લેાહીને સરખું ફેરવવા સારૂ કેટલીક જાતનાં સાદાં સાદાં આસનેા તમારે મારી પાસેથી અગર બીજા કેાઈ પાસેથી શિખી લેવાં જોઇએ.

(૭) બહેનેા ! લેાહીને નિયમિત ફેરવવું, એટલુંજ કાંઈ બસ નથી, પણ લેાહીને નિયમિત ફેરવવા ઉપરાંત, લેાહી શુદ્ધ થાય, એવી ક્રિયાઓ પણ આપણે જાણવી જોઇએ. લેાહીની અંદર બે જાતનાં પરમાણુંઓ હેાય છે, એક લાલ રંગનાં અને બીજાં સફેદ રંગનાં. તેમાં વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે, કે શુદ્ધ લેાહી હેાય તેમાં લાલ રંગનાં પરમાણુંઓ વધુ હેાય છે, તેથી તેના શરીરમાં લાલી હેાય છે, અને જેનું લેાહી બગડેલું હેાય તેના લેાહીમાં સફેદ પરમાણુંઓ વધારે હેાય છે, એટલે તેનાં શરીરમાં ફીક્કાશ જણાય છે. એ સિવાય અશુદ્ધ લેાહી જોઇએ તે કરતાં જાડું બની જાય છે, કાળું પડી જાય છે, તથા તેની અંદર જે પ્રવાહી પદાર્થ હેાય છે, તે પાણી જેવેા બની જાય છે, અને તેની અંદરનાં પરમાણુંઓ જડતાવાળાં બની જાય છે, તેથી ફરી શકતાં નથી, અને જયાંનાં ત્યાં પડયાં રહે છે. સેાજો વગેરે થાય છે ત્યારે લેાહીના એવા હાલ થાય છે, માટે લેાહીને સરખી રીતે ફેરવવાની જરૂર છે, તેમજ લેાહીને શુદ્ધ કરવાની પણ જરૂર છે. અને ચેાખ્ખી રીતે સમજી લેજો, કે સાર્સાપરીલાથી, મંજીષ્ઠાદિ કવાથથી અને બીજી મેાટી મેાટી કિંમતની ભસ્મેાથી લેાહી જેટલું સુધરી શકે, તે કરતાં યેાગનાં

આસનો કરવાથી લોહી વધારે જલદીથી અને વધારે સારી રીતે સુધરી શકે છે. માટે લોહી સુધારવા સારૂ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૮) યોગનાં આસનો કરવાથી થતા ઘણા ફાયદાઓમાં એ પણ એક મુખ્ય ફાયદો છે, કે તેથી જઠરાગ્નિ સુધરે છે. અને બહેનો ! આજના વખતની આપણી સૌની મુખ્ય ફરિયાદ એજ છે, કે અમને ચોખ્ખી કકડીને ભૂખ લાગતી નથી, માટે ખાધેલું પચે એવી દવા આપો એવીજ સૌ ઠેકાણે માંગણી થાય છે; માટે જઠરાગ્નિ સુધરે તેવી ચીજની અત્યારે દુનીયાને ખાસ જરૂર છે. એ માટે ડુક્કરનાં આંતરડાંમાંથી કાઢેલી પેપ્સીન જેવી દવા લોકોને વાપરવી પડે છે, અને એવી ભ્રષ્ટ ચીજ વાપર્યા છતાં જઠરાગ્નિને ખરો લાભ થતો નથી, પણ યોગનાં આસનોની કસરત મળતાં જલદીથી જઠરાગ્નિ જાગી જાય છે.

બ્હેનો ! આજના વખતમાં જેમ જુદી જુદી જાતની કસરતોનું સાયન્સ વધતું જાય છે, તેમ અસલના વખતના ત્યાગી ઋષિ મુનિયોની કસરતોનું નામ આસન છે. યોગનાં આસન એટલે કાંઇ અજબ જેવું હશે એમ માની લેવું નહિ, તેમજ યોગ શબ્દ સાંભળીને ભડકી પણ જવું નહિ, પણ સમજવું કે હાલના વખતના શ્રીમંતો સેન્ડોની કસરતો કરે છે, તથા અમેરીકન સીસ્ટમની કસરતો કરે છે, અને ગામડીઆઓ જુદી જુદી જાતની રમતો રમીને કસરત કરે છે, તેમજ પ્રાચીન કાળમાં ત્યાગીઓની જે કસરત, તેનું નામ યોગનાં આસનો છે. એટલે એવી જાતની કસરતથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય, તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી, કારણ કે તેઓ પ્રકૃતિ સમજીને તથા રોગના ભેદ સમજીને આસનો કરતા હતા. અને તેઓનો મુખ્ય સિદ્ધાંત એ હતો, કે બહારના સાધનોની મદદ લેવી પડે નહિ, તેવી રીતની શરીરને સુધારવાની કુંચીઓ મળવી જોઇએ, એ માટે તેઓએ આસનો અને યોગની ક્રિયાઓ શોધી કાઢેલી છે. અને તે કાંઇ ફક્ત યોગીઓને માટેજ નથી, પણ જે લોકો તેનો લાભ લેઇ શકે, તે સૌને માટે છે અને એ ક્રિયાઓ કાંઈ માત્ર સત્યયુગમાંજ ફાયદો આપે એમ

નથી, પણ જે વખતે એ ક્રિયાએા કરીએ, તે વખતે તેનેા લાભ મળે તેમ છે. માટે બહેનેા ! મારી તમને ભલામણ છે કે ઇશ્વરની કૃપાથી, અને યેાગીરાજ મહારાજના શુભ આશિર્વાદથી હું જે આ ક્રિયાએા શિખેલી છું, તેને તમે શિખવાની મેહેરબાની કરેા, તેા હું બહુ રાજી થઈશ. કારણ કે મારી બહેનેા તંદુરસ્ત રહે, અને આ સંસારમાં રહીને સ્વર્ગના જેવાં સુખેા ભેાગવે અને સ્વર્ગની જીંદગી ગાળે, એમ હું ઇચ્છું છું.

(૯) યેાગનાં આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સહેલાઈથી નહિ પચી શકે તેવી વસ્તુએા પણ યેાગનાં આસનેા કરવાથી પચી જાય છે. લેાકેાને અજાચણી ઉપજે તેવી ચીજો પણ પચી જાય છે, અને કુપથ્ય જેવી લાગે તેવી ચીજો પણ અમુક અમુક આસનેાથી અમુક હદ સુધી પચી જાય છે. જો કે એવી તક યેાગીએાને આવતી નથી, છતાં પણ ભૂલથી અગર બીજા કેાઇના દેાષથી નહિ પચે એવી ઝેર જેવી ચીજો, કદી તેઓના ખાવામાં આવી જાય તેા તે પણ પચી જાય છે. બીજાએાને એવી ચીજો જેટલું નુકશાન કરી બેસે તેટલું નુકશાન તે ચીજો યેાગનાં આસનેા જાણનારને કરી શકતી નથી.

(૧૦) યેાગનાં આસનેાની જઠરાગ્નિ ઉપર કેટલી બધી સારી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે આ વાત પણ જાણવા જેવી છે કે યેાગનાં આસનેા કરવાથી કદી કેાઈ દિવસ આઝું ખાધેલું હેાય તેા પણ તે પચી જાય છે. દરરેાજના ખેારાક કરતાં એવાં આસન કરનારાએા કેાઈ વખત પેાતાની ઈચ્છા હેાય, તેા બેવડેા ચેાવડેા ખેારાક પણ ખાઈ શકે છે, અને તેમ છતાં તેમના શરીરને કેાઇ પણ જાતની ખાસ ઈજા થતી નથી, કે અજીર્ણ થતું નથી; પણ મુખ્ય વાત એ છે કે આ બધું કરી શકાય તેવાં આસનેા જાણવાં જોઇએ.

(૧૧) યેાગનાં આસનેાની એક ખૂબી એ છે કે અમુક પ્રકારનાં આસનેા કરવાથી થેાડી નિદ્રા કરવાથી ચાલી શકે છે, અને થેાડી ઉંઘ કરવા છતાં પણ લાગ્યા કરે છે, કે આપણે ખૂબ ઉંઘેલા છીએ, એવેા પુરતી ઉંઘનેા અનુભવ થાય

છે; એટલે થોડી ઉંઘ કર્યા છતાં શરીરને કે મનને કાંઇ નુકશાન થતું નથી. અને યાદ રાખજો કે થોડીવાર ઉંઘવું, અને આખી વાર ઉંઘ્યા જેવો અનુભવ લેવો, એ વાત કાંઇ જેવી તેવી નથી. એ ઘણી મોટી વાત છે, અને તેમ છતાં આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનીઓના અગાધ જ્ઞાનની ખુબી તો જુઓ કે માત્ર અમુક પ્રકારનાં આસન કરવાથી એ પ્રમાણે બની શકે છે, એ શું અજાયબીની વાત નથી ?

બહેનો ! નિદ્રામાં વખત ચાલ્યો જાય અને દરરોજ ઘણા કલાકો સુધી ઉંઘી રહેવું પડે, એ વાત ઉચ્ચ જીવનવાળાઓને પાલવતી નથી. તેઓ તો ઇચ્છે છે કે વખતનો સદુપયોગ વધારેમાં વધારે કેમ થાય ? અને જેમ બને તેમ નિદ્રા કેમ ઓછી કરી શકાય ? કારણ કે નિદ્રાનો સંબંધ તમોગુણની સાથે, આળસની સાથે, શરીરની જડતાની સાથે, થાકની સાથે, ઇંદ્રીઓની સુસ્તીની સાથે, વધારે પડતા ભારે ખોરાકની સાથે, તથા નિદ્રાનો સંબંધ કેટલીક જાતના રોગોની સાથે છે; એટલે જેના શરીરમાં એવી જાતના સંજોગો વધારે હોય, તેને વધારે ઉંઘવું પડે છે કાંઇ ઉચ્ચ જીવનવાળાઓને વધારે ઉંઘવું પડતું નથી. કારણ કે તેઓ તો સમજે છે, કે ઉંઘ તો મોતની નાની બહેન છે, માટે જેમ બને તેમ તેનાથી બચવું જોઇએ. અને નિદ્રાની જડ સ્થિતિમાં આત્મા પડ્યો રહે, તેને બદલે તે જાગ્રત સ્થિતિમાં વધારે વખત રહી શકે, તેમ કરવું જોઇએ. પણ યાદ રાખજો કે ફેશનેબલ સુંદર દેખાતી દવાઓની બાટલીઓથી, કે સોનેરી રૂપેરી વરખવાળી ગોળીઓથી, અને લલચાવનારી જાહેરખબરોમાં જેનાં ખોટાં ને મોટાં બણગાં ફુંકાય છે, એવી પેટન્ટ દવાઓથી કાંઇ એ કામ થઈ શકતું નથી; પણ નિદ્રાને જીતવાનું કામ તો યોગનાં આસનોથીજ સિદ્ધ થઇ શકે છે, અને તે પણ બહુ સહેલાઇથી.

(૧૨) કોઇ વખત નિદ્રાને રોકવાની જરૂર પડે, તો યોગનાં આસનોથી તેને રોકી પણ શકાય છે, નિદ્રાને કોઈ વખત જરૂર પડે, ત્યારે અટકાવવી એ જુદી વાત છે; અને દરરોજને માટે નિદ્રા ઓછી કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રથમ

મેં નિદ્રા સંબંધી જે વાત કહી, તે દરરોજની નિદ્રા ઓછી કરવાની છે, અને હમણાં હું કહું છું તે પ્રસંગ આવી પડે, ત્યારે આપણી મરજી મુજબ નિદ્રાને અટકાવી શકાય, તેની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે વારેવારે આંખોમાં પાણી છાંટી-છાંટીને જાગવું પડે, અગર આંખોમાં મરી આંજીને જાગવું પડે, તે કરતાં યેાગનાં આસનોથી જાગતા રહેવાય, એ વધારે સહેલી અને સ્વાભાવિક વાત છે. માટે નિદ્રાને કાબુમાં રાખવા સારૂ યેાગનાં આસનેાની જરૂર છે.

(૧૩) બહેનેા! બ્રહ્મચર્ય એ સૌથી ઉંચામાં ઉંચુ વ્રત છે, જગતમાં બીજાં અનેક પ્રકારનાં વ્રત છે, પણ એ બધી જાતનાં વ્રતને શાસ્ત્રમાં ચંદ્રવ્રત કહેલાં છે, અને બ્રહ્મચર્યને સૂર્યવ્રત કહેલું છે. વ્રતોનેા રાજા બ્રહ્મચર્ય છે, માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં જે ક્રિયાઓ ઉપયેાગી થઇ શકે, તે ક્રિયાઓનેા મહિમા ગાઇએ તેટલેા થેાડેાજ છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઘણાં ભાઇ બહેનોને ઇચ્છા થાય છે, છતાં પણ જેવા જોરથી બ્રહ્મ-ચર્ય પાળવું જોઇએ અને જેવી સત્યતા ને દ્રઢતાથી બ્રહ્મ-ચર્ય પાળવું જોઇએ, તેવા જોરથી અને સત્યતાથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે વિષયવાસના ને ભેાગ-લાલસાની ઇચ્છા બહુ થયા કરે છે, એ ઇચ્છાને રોકવાનું બળ હેાતું નથી, એટલે સહેલાઇથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. પણ જો વિષય ભેાગવવાની ઇચ્છા કુદરતી રીતેજ ઓછી થઇ જાય, તેા પછી બહુ સહેલાઇથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. અને સાંભળીને અચરજ થશે, કે યેાગનાં કેટલીક જાતનાં આ-સનેા કરવાથી વિષયવાસનાની પ્રબળ ઇચ્છા ઓછી થઇ જાય છે, એટલે બહુ સહેલાઇથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. બહે-નેા! જ્ઞાનનાં અને ભક્તિનાં સેંકડો પુસ્તકો વાંચ્યા કરીએ અને મનની સાથે વારેવારે લડાઇ કર્યા કરીએ, તેાપણ વિષ-યની ઇચ્છા ઓછી થતી નથી, અને ઘણાં વરસેા સુધી મંદિ-રેામાં ધક્કા ખાધા કરીએ, તેાપણ વિષયવાસના ઓછી થતી નથી, પણ યેાગનાં આસનેામાં એવેા અદ્ભુત પ્રભાવ છે, કે તેથી ટુંક વખતની અંદર વિષય ભેાગવવાની ઇચ્છા ઓછી

થઈ જાય છે, માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવાની દૃઢ ઇચ્છા રાખનારે વિષયવાસનાની ઇચ્છા ઓછી થાય એવી જાતનાં આસનો કરતાં જરૂર શિખવું જોઇએ.

(૧૪) કેટલીક જાતનાં આસનોથી વીર્યનો પાત થતો અટકે છે, અને વારંવાર વીર્યનો સ્રાવ થતો અટકે અગર પેસાબ વગેરેમાં ધાતુ જતી અટકે, એ લાભ કાંઇ જેવો તેવો નથી. કારણ કે કોઇ પણ રસ્તે શરીરમાંથી વીર્ય નીકળી જવાથી કાંઇને કાંઇ નુકશાની ખમવી પડે છે, અને તેમ છતાં વીર્યનો સ્રાવ થતો અટકાવવાના ઉપાયો લોકોને મળતા નથી. કોઈ વૈદ્યો એ માટે અફીણ વાપરે છે, કોઈ ઝેરકોચલાં વાપરે છે, અને કોઈ પારાનો ઉપયોગ કરે છે. આવી ઝેરી ચીજોના ઉપયોગથી પરિણામે શરીરને નુકશાન થાય છે, અને તેમ છતાં જોઇએ તેવો લાભ થતો નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્યસ્રાવ થતો અટકી જાય છે, અને હાલના વખતમાં જુવાન સ્ત્રી-પુરૂષોમાં એ જાતનું દરદ બહુ ફેલાયલું છે. પુરૂષોમાં ધાતુક્ષીણતા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રદર એ આ જમાનાનાં મુખ્ય દરદો છે, એ બન્ને ભયંકર દરદોનો સહેલો ઉપાય એ છે કે યોગનાં આસનો કરવાં, એટલે થોડા દિવસની અંદર ઘણો ફાયદો થાય છે. અને તેમ છતાં મોંઘી કિંમતની દવાઓ ખાવી પડતી નથી, કે બકરું કાઢવા જતાં ઉંટ પેસાડવું પડતું નથી. માટે આ બાબતો હવેના વખતમાં આપણાં ભાઈબહેનોને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે.

(૧૫) યોગનાં આસનો કરવાથી કોઈ કોઇ વખત થતો અગર વારંવાર થતો વીર્યસ્રાવ અટકે છે એ એક વાત છે, પણ યોગનાં આસનોના ફાયદાની બીજી મોટી વાત એ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્ય સ્થંભિત થાય છે, અને ઘણી વાર સુધી ટકી શકે છે. મતલબ કે સહેલાઇથી વીર્ય પોતાના સ્થાનમાંથી ભ્રષ્ટ થતું નથી. અને જેનું વીર્ય સ્થાનભ્રષ્ટ ન થાય, તેના શરીરમાં તેજ, બળ, કાન્તિ વધે તથા તેનું આયુષ્ય લંબાય એમાં કાંઇ નવાઇ નથી. આ બાબતમાં હજી બીજી ઘણીએ જાણવા જેવી વાતો કહી શકાય અને તેના

બીજા ઘણાએ લાભો બતાવી શકાય, પણ આ બહુ નાજુક બાબત છે, અને તમે સૌ બહુ રસિક બહેનોછો, એટલે પતિ-પત્નીનો પ્રેમ વધારનારી તથા મરજી મુજબનાં સંતાન ઉત્પન્ન કરનારીને વીર્યસ્થંભનની બાબતનું રહસ્ય બહુ ટુંકામાં પણ તમે ઘણું સમજી જાઓ તેમ છે, એટલે એ સંબંધી હવે હું વધારે વિવેચન કરતી નથી. એમ કહેતે કહેતે મૃદુલાના મોં ઉપર સ્નેહનું હાસ્ય આવી ગયું, અને સાંભળનારી બહેનોની આંખો પણ ચમકવા લાગી, તેઓની આંખોમાં પણ નવી રોશની આવી ગઇ અને તેઓના ચહેરા ઉપર મંદ મંદ હાસ્ય છવાઈ રહ્યું.

બહેનો ! આપણે સૌ થોડુંઘણું સમજીએ છીએ કે આત્માની શક્તિ અખૂટ છે, અને આત્મિક બળથી જે ધારીએ તે કરી શકાય તેમ છે, છતાં પણ જે કાંઈ કરવું જોઇએ તે થઇ શકતું નથી. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણા શરીરની અંદર કેટલીક જાતનું આળસ ઘુસી ગએલું છે, તે આળસને લીધે આપણે ખરેખરા જોરથી ઘણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી, તેથી આપણા આત્માની શક્તિઓ ખીલી શકતી નથી, પણ આપણા શરીરમાંથી આળસને દુર કરી શકાય, તો ઘણું કામ કરી શકાય અને આત્માની ઘણી શક્તિઓને ખીલવી શકાય. માટે આળસને દૂર કરવી એ બહુ મોટી અને જરૂરની વાત છે, પણ આળસને દૂર કરવાનું કામ કાંઈ દવાઓની મદદથી થઇ શકતું નથી. એ માટે તો કાંઈક બીજીજ ક્રિયાઓની જરૂર પડે છે, અને એ ક્રિયાઓ તે યોગનાં આસનો છે. યોગનાં સાદાંસાદાં આસનોથી પણ આળસ બહુ સહેલાઇથી અને બહુ જલદીથી દુર થઇ જાય છે, અને આળસ જાય, એટલે તો ઘણા સદ્‌ગુણોને ખીલવવાની બહુ અનુકૂળતા મળી જાય છે. માટે આળસને ઓછી કરવા સારૂ આસન કરવાની જરૂર છે.

(૧૭) યોગનાં આસનોથી તન્દ્રા દુર થાય છે, તન્દ્રાના દુઃખની સામાન્ય લોકોને ખબર પડે નહિ, કારણ કે તન્દ્રા સ્થિતિ સંબંધીજ ઘણાં ભાઇ બહેનો કંઈ જાણતા નથી, ત્યારે

તેનાં દુઃખો સંબંધી તો ક્યાંથીજ જાણે ? પણ તન્દ્રાના દુઃખોની ધ્યાન ધરનારા અભ્યાસીઓને ખબર હોય છે. બહેનો ! જાગ્રત અને નિદ્રા એ બન્નેની વચ્ચેની એક અવસ્થાનું નામ તન્દ્રા છે. મતલબ કે જાગ્રત અવસ્થા નહિ અને તન્દ્રા અવસ્થા પણ નહિ, એવી બન્નેની, વચ્ચેની એક અવસ્થા તેનું નામ તન્દ્રા છે, પણ એ સ્થિતિજ હજી ઘણી બહેનો સમજી શકે તેમ નથી, એટલે હાલમાં તે સંબંધી વધારે વિવેચન કરવાની કાંઇ જરૂર નથી. જ્યારે તન્દ્રાના લાભ ગેરલાભ સમજવાની ઇચ્છા થશે, ત્યારે તે સમજાવનાર પણ મળી આવશે.

(૧૮) યોગનાં આસનોથી થતા અનેક જાતના લાભોમાં એ પણ એક બહુ મોટો લાભ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી સ્વપ્નાંઓ આવતાં બંધ પડે છે. ઘણાં માણસોની મુશ્કેલી એજ હોય છે, કે તેઓને દરરોજ રાત્રે ઘણી જાતનાં નકામાં અને વિચિત્ર સ્વપ્નાંઓ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં કેટલાંક તો એવાં વહેમી હોય છે, કે સ્વપ્નાનાં સારાં માઠાં ફળ પૂછયાજ કરે છે, અને આજે ખરાબ સ્વપ્નું આવ્યું માટે કાંઇક ભુંડું થશે, એમ માની લે છે. પણ સ્વપ્નાં આવતાં અટકે એવી કોઇ પણ રામબાણ દવા તેઓને મળી શકતી નથી, મોટામાં મોટી ડિગ્રીઓ ધરાવનારા અને મોટામાં મોટી ભારે ફી લેનારા ડાકટરો પાસે પણ સ્વપ્નાને અટકાવનારી ખાત્રી લાયક અકસીર દવાઓ નથી. પણ પવિત્ર ઋષિ-મુનીઓના જ્ઞાનની અને અનુભવની એ પણ એક ખુબી છે, કે યોગનાં અમુક પ્રકારનાં આસનોથી સ્વપ્નાં આવતાં અટકી જાય છે, અને સ્વપ્નાં આવતાં અટકે, એટલે સ્વપ્નાને લીધે જે નુકશાની થાય છે, તે નુકશાનીમાંથી બચી શકાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ આપણે આપણા બાપ દાદાઓની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ કરવી જોઇએ, અને શરીર તથા મન સુધરે અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય, એવાં આસનો કરવાં જોઇએ.

(૧૯) યોગનાં આસનો કરવાથી શરીરની અંદર જે ૭૨૦૦૦ બોતેર હજાર નાડીઓ છે, અને તેમાં પણ જે મુખ્ય

૭૨ બેાતેર નાડીઓ છે, તેની અંદરનેા મળ દૂર થઇ તેનું હલનચલન નાડીઓની સ્ફુરતી પ્રમાણે જલદી અગર ધીમેથી થાય છે. માટે નાડીઓમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય નીકળી જાય, ત્યારે તેમાં સ્વાભાવિકતા અને તેજસ્વીતા આવી જાય એમાં કાંઈ નવાઇ નથી.

(૨૦) યેાગનાં આસનેા કરવાથી હેાજરીમાં, આંતરડાંમાં અને મળને ભેગા થવાની જગ્યામાં, જે પવન ભરાય છે, તે પવન દૂર થાય છે. અને યાદ રાખજો કે પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદેા, એ ત્રણમાંના કેાઈ પણ ઠેકાણે વધારે પડતેા પવન ભરાયાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમ છતાં એ પવનને કાઢી નાંખવા માટે કાંઇ ખાત્રીદાયક ઉપાયેા મળતા નથી, પણ યેાગનાં આસનેા મારફતે બહુજ સહેલાઇથી તે પવનને દૂર કરી શકાય છે. અને એ ત્રણે મુખ્ય ઠેકાણાંનેા પવન દૂર થવાથી ઘણી જાતના રેાગેામાંથી બચી શકાય છે, માટે ઘણી જાતના રેાગેામાંથી બચવા સારૂ યેાગનાં સહેલાંસહેલાં અને જલદીથી શિખી શકાય, તેવાં આસનેા કરવાની જરૂર છે

(૨૧) યેાગનાં કેટલીક જાતનાં આસનેા કરવાથી પેટની અંદરનેા વાયુનેા ગેાળેા, ધારેાલની ગાંઠ અને કઠેાદર મટી જાય છે, અને જળેાદર પણ પહેલી સ્થિતિમાં હેાય, તેા યેાગનાં આસનેા કરવાથી મટી જાય છે. અને એ બધા અનુભવેા મને યેાગ શિખવનાર મહાત્માએ લીધેલા છે. તથા આસન કરવાથી રેાગ મટી ગયેલાં તેવાં માણસેા તેમણે મને બતાવેલાં છે. એટલે આ કાંઇ માત્ર ચેાપડીઓમાંજ લખેલી વાતેા હું તમને કહેતી નથી, પણ જે પ્રયેાગેા અમારા ગુરૂમહારાજના અનુભવમાં આવેલા છે, તેનીજ વાતેા હું તમને કહું છું. અને તે પણ કાંઇ મીઠું મરચું ભભરાવીને નહિ, કે અતિશયેાક્તિ કરીને નહિ, પણ જેમ બને તેમ સાદા, સહેલા અને ટુંકા રૂપમાં ખરી હકીકતેા તમારી આગળ રજુ કરૂં છું.

(૨૨) યેાગનાં કેટલાક પ્રકારનાં આસનેાથી પેટને નાનું કરી શકાય છે. આપણે જોઇએ છીએ, કે ઘણાં માણસેાનાં પેટ તેઓના શરીરના પ્રમાણમાં બહુ મેાટાં થઇ ગએલાં હેાય

છે. એવાં મોટાં પેટને નાનાં કરવાં માટે ઘણી જાતની દવાઓ ખાવા છતાં, તેનો કાંઇ આરો આવતો નથી, અને પેટમાં ભરાઈ ગએલો મેદ તથા ચરબી અને પવન ઓછાં થઇ શકતાં નથી, તેથી મોટાં પેટવાળાઓને ઘણું હેરાન થવું પડે છે, અને નાના મોટા કોઇને કોઇ જાતના રોગના પંજામાં રહેવું પડે છે. પણ યોગનાં આસનોની ખુબીજ એ છે, કે તેવાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટને નાનું પણ કરી શકાય છે, અને પેટ નાનું થાય, ત્યારે તેની અંદરના રોગો કુદરતી રીતેજ ઓછા થઈ જાય છે. કારણ કે પેટમાથી રોગ ઓછા થાય છે, ત્યારેજ પેટ નાનું થઈ શકે છે. પેટની અંદર રોગ ભરેલા હોય અને પેટ નાનું થાય, એ કાંઇ બનવાજોગ નથી, માટે પેટ નાનું થાય અને માપમાં આવી જાય, ત્યારે જાણવું કે તબીઅત સુધરતી જાય છે.

બહેનો ! ઘણી સ્ત્રીઓનાં પેટ તેઓનાં શરીરના પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. તેને લીધે કોઇને ભૂખ લાગતી નથી, કોઈને ઝાડા થયા કરે છે, કોઈની કમર દુખ્યા કરે છે, કોઇને રજસ્વલા સાફ આવતો નથી, અને કોઇને સંતાન થતાં નથી. આ બધા રોગ પેટના વધારાને લીધે થાય છે, અને તેમ છતાં એ વધારો સહેલાઈથી દૂર કરી શકાતો નથી. જુલાબ કે દવાથી પણ પેટને ઓછું કરવાનું કામ જોઇએ તેવી સારી રીતે

છે. અને કોઇ કોઇ માણસો એ માટે એનીમા વગેરે વાપર્યા કરે છે. છતાં પણ તેઓની કબજીઆત મટતી નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનોમાં એવી ખુબી છે, કે તે આસનો કરવાથી કાંઇ પણ દવા ખાધા વિના, કે કાંઇ પણ ખર્ચ કર્યા વિના દસ્તની કબજીયાત મટી જાય છે. અને તે પણ કાંઇ થોડાક વખત માટે નહિ, પણ લાંબા વખતની કબજીઆત મટી જાય છે, અને એ ફાયદો લાંબો વખત ટકી શકે, એવી રીતે કબજીઆત મટી જાય છે. માટે દવાઓ ખાઇ ખાઇને કંટાળ્યા હોય અને તેમ છતાં જેમની કબજીઆત ન મટતી હોય, તેઓને હું ભલામણ કરૂંછું કે મેહેરબાની કરીને થોડા દિવસ યોગનાં આસનો કરી જુઓ, અને પછી જુઓ કે તમારી કબજીઆત મટે છે કે નહિ?

(૨૪) શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર કરવો જોઇએ, એ કચરો દૂર કરવા માટે ઘણા રસ્તાઓ છે, તેમાં પરસેવા રસ્તે વિજાતીય દ્રવ્યને દૂર કરવું, એ પણ એક બહુ મહત્વનો ઉપાય છે. પરસેવો લાવવા માટે વૈદ્યો બાફ લેવાનો પ્રયોગ બતાવે છે, બેશક એ પ્રયોગ પણ ઠીક છે. પણ એના કરતાં વધારે સારો, વધારે સલામતી ભરેલો અને વધારે સહેલો તથા કુદરતી ઉપાય એ છે, કે યોગનાં આસનો કરીને શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા મળને દૂર કરવો, અને આસનો માટે એ કામ બહુજ સેહેલું છે. કારણ કે આસનોથી તો ઘણાંએ હઠીલાં દરદો પણ સારાં થઈ શકે છે, ત્યારે આસનો મારફત શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, એમાં તે શું બહુ મોટી વાત? એ તો કુદરતી છે. અમુક પ્રકારનાં આસનો અમુક વખત સુધી સરખી રીતે થાય, એટલે પા અરધા કલાકમાં જોઇએ એટલો પરસેવો શરીરમાંથી નીકળી પડે છે; અને પરસેવો નીકળવાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. તથા પરસેવામાં શરીરમાંથી ઘણુંએ નકામું તત્વ નીકળી જાય છે, અને નકામી વસ્તુઓ નીકળી જવાથી તંદુરસ્તી સુધરે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે બાફ લઈને શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરીને

છે. એવાં મોટાં પેટને નાનાં કરવાં માટે ઘણી જાતની દવાએ ખાવા છતાં, તેનો કાંઇ આરો આવતો નથી, અને પેટમાં ભરાઈ ગએલો મેદ તથા ચરબી અને પવન ઓછાં થઇ શકતાં નથી, તેથી મોટાં પેટવાળાઓને ઘણું હેરાન થવું પડે છે, અને નાના મોટા કોઇને કોઇ જાતના રોગના પંજામાં રહેવું પડે છે. પણ યોગનાં આસનોની ખુબીજ એ છે, કે તેવાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટને નાનું પણ કરી શકાય છે, અને પેટ નાનું થાય, ત્યારે તેની અંદરના રોગો કુદરતી રીતેજ ઓછા થઈ જાય છે. કારણ કે પેટમાંથી રોગ ઓછા થાય છે, ત્યારેજ પેટ નાનું થઈ શકે છે. પેટની અંદર રોગ ભરેલા હોય અને પેટ નાનું થાય, એ કાંઇ બનવાજોગ નથી, માટે પેટ નાનું થાય અને માપમાં આવી જાય, ત્યારે જાણવું કે તબીઅત સુધરતી જાય છે.

બહેનો ! ઘણી સ્ત્રીઓનાં પેટ તેઓનાં શરીરના પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. તેને લીધે કોઇને ભૂખ લાગતી નથી, કોઈને ઝાડા થયા કરે છે, કોઈની કમર દુખ્યા કરે છે, કોઇને રજસ્વલા સાફ આવતો નથી, અને કોઇને સંતાન થતાં નથી. આ બધા રોગ પેટના વધારાને લીધે થાય છે, અને તેમ છતાં એ વધારો સહેલાઈથી દૂર કરી શકાતો નથી. જુલાબની દવાથી પણ પેટને ઓછુ કરવાનું કામ, જોઇએ તેવી સારી રીતે બની શકતું નથી. પણ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી અને બહુ જલદીથી પેટને નાનું બનાવી શકાય છે. માટે એવા લાભ લેવા સારૂ આપણાથી બની શકે તેવાં સહેલાં સહેલાં યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૩) બહેનો ! આજના જમાનામાં આપણા દેશમાં મુખ્ય રોગ કયો છે, તે તમે જાણો છો ? દસ્તની કબજીઆત એ હાલના વખતમાં સુધરેલા લોકોમાં મુખ્ય રોગ છે. એ માટે ઘણા માણસો ઘણી જાતના ઉપાયો કરે છે. કોઇ બીડી પીવાથી ઝાડો આવી જતો માને છે, કોઈ ચાહ પીવાથી ઝાડો આવતો માને છે, કોઇ જુલાબની ફાકીઓ લીધા કરે છે, કોઈ જુલાબ માટેની પેટન્ટ વિલાયતી દવાઓ ખાધા કરે

છે. અને કેાઇ કેાઇ માણસેા એ માટે એનીમા વગેરે વાપર્યા કરે છે. છતાં પણ તેઓની કબજીઆત મટતી નથી. પણ યેાગનાં કેટલીક જાતનાં આસનેામાં એવી ખુબી છે, કે તે આસનેા કરવાથી કાંઇ પણ દવા ખાધા વિના, કે કાંઇ પણ ખર્ચ કર્યા વિના દસ્તની કબજીયાત મટી જાય છે. અને તે પણ કાંઇ થેાડાક વખત માટે નહિ, પણ લાંબા વખતની કબજીઆત મટી જાય છે, અને એ ફાયદેા લાંબેા વખત ટકી શકે, એવી રીતે કબજીઆત મટી જાય છે. માટે દવાએા ખાઇ ખાઇને કંટાળ્યા હેાય અને તેમ છતાં જેમની કબજીઆત ન મટતી હેાય, તેઓને હું ભલામણ કરૂંછું કે મેહેરબાની કરીને થેાડા દિવસ યેાગનાં આસનેા કરી જુઓ, અને પછી જુઓ કે તમારી કબજીઆત મટે છે કે નહિ?

(૨૪) શરીરને આરેાગ્ય રાખવા માટે શરીરમાંથી નકામેા કચરેા દૂર કરવેા જોઇએ, એ કચરેા દૂર કરવા માટે ઘણા રસ્તાઓ છે, તેમાં પરસેવા રસ્તે વિજાતીય દ્રવ્યને દૂર કરવું, એ પણ એક બહુ મહત્વનેા ઉપાય છે. પરસેવેા લાવવા માટે વૈદ્યેા બાફ લેવાનેા પ્રયેાગ બતાવે છે, બેશક એ પ્રયેાગ પણ ઠીક છે. પણ એના કરતાં વધારે સારેા, વધારે સલામતી ભરેલેા અને વધારે સહેલેા તથા કુદરતી ઉપાય એ છે, કે યેાગનાં આસનેા કરીને શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા મળને દૂર કરવેા, અને આસનેા માટે એ કામ બહુજ સહેલું છે. કારણ કે આસનેાથી તેા ઘણાંએ હઠીલાં દરદેા પણ સારાં થઈ શકે છે, ત્યારે આસનેા મારફત શરીરમાંથી પરસેવેા કાઢવેા, એમાં તે શું બહુ મેાટી વાત? એ તેા કુદરતી છે. અમુક પ્રકારનાં આસનેા અમુક વખત સુધી સરખી રીતે થાય, એટલે પા અરધા કલાકમાં જોઇએ એટલેા પરસેવેા શરીરમાંથી નીકળી પડે છે; અને પરસેવેા નીકળવાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. તથા પરસેવામાં શરીરમાંથી ઘણુંએ નકામું તત્વ નીકળી જાય છે, અને નકામી વસ્તુઓ નીકળી જવાથી તંદુરસ્તી સુધરે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે બાફ લઇને શરીરમાંથી પરસેવેા કાઢવેા, તે કરતાં યેાગનાં આસનેા કરીને

પરસેવો કાઢવો એ વધારે સહેલી અને સારી વાત છે, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૫) યોગનાં આસનોથી નવાં દરદો થતાં અટકે છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણા વખતનાં જુનાં દરદો પણ મટી જાય છે, અને તે પણ કાંઇ કોઈ એકાદી જાતનાં દરદો મટે છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે અને કેટલીક વખત તો બહુ કષ્ટદાયક હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે માટે કોઈ જાતનું જુનું દરદ હોય, તો તેથી પણ દીલગીર થવું નહિ. અને આ દરદ તો પાંચ વરસનું કે દશ વરસનું કે પચીસ વરસનું, કે ચાળીસ વરસનું છે, એમ તેનાં વરસો સામું જોઇને નિરાશ થવું નહિ, અને હિમ્મત હારવી નહિ પણ સમજી લેવું કે જુનાં દરદોમાં જેટલું જોર છે, તે કરતાં મહાત્માઓની અનુભવસિદ્ધ ક્રિયાઓમાં ઘણું વધારે બળ છે માટે ઘણા વખતનાં જામી ગએલાં દરદોને દુર કરવા સારૂ પણ યોગનાં સહેલામાં સહેલાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૬) બહેનો ! શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રોગ ક્યારે આવે છે, તે તમે જાણો છો ? એ માટે અમારા વૈદરાજ કહેતા હતા, કે શરીરમાંથી શક્તિ ઘટે, ત્યારે રોગ આવે છે. એટલે શરીરના જે અંગમાંથી શક્તિ ઘટે, એ અંગમાં રોગ આવે છે. માટે રોગથી બચવું હોય તો શરીરની શક્તિ જાળવવી જોઇએ, અને શક્તિ જાળવવા માટે સારા ખોરાકની જરૂરની પેઠે સારાં હવા પાણીની જરૂર છે. શક્તિ જાળવવા માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર છે, તેમજ શરીરને ઉંચી જાતની યોગ્ય કસરતની પણ જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે બીજી ઘણી જાતની કસરતો કરતાં યોગનાં આસનો મારફત શરીરને જે કસરત મળે છે, તે ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, માટે શરીરનું બળ જાળવવા માટે તથા એ બળને વધારવા માટે પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૭) યોગનાં આસનોની વાતો સાંભળીને ઘણી બહેનોને લાગશે, કે એ આસનો કરવામાં તો બહુ પરિશ્રમ છે, એ આસનો કરવામાં તો બહુ મુશ્કેલી છે, અને એ આસનો કર-

વાથી તેા બહુ થાક લાગે. પણ બહેનેા ! મ્હારે જણાવવું જોઇએ, કે કેટલીક જાતનાં આસનેા એવાં પણ છે, કે જે આસનેા કરવાથી શરીરનેા થાક ઉલટેા મટી જાય છે, અને થાક મટવાથી શરીર સાજુંતાજું બની જાય છે. માટે બધી જાતનાં આસનેાથી એકલેા શ્રમજ પડે છે, એમ સમજવું નહિ, પણ શ્રમને દુર કરનારાં પણ કેટલાંક આસનેા છે, અને મહાત્માઓની ખૂબી તેા જુઓ કે શ્રમ કરીનેજ શ્રમને દુર કરવેા; એવી યુક્તિ તમને આવડે છે? સામાન્ય કસરતેા કરતાં યેાગનાં આસનેામાં ખાસ ખૂબીઓ તેા આવી ઘણી જાતની છે, માટે જેમ બને તેમ એવી સ્વાભાવિકતાનેા લાભ લેવેા જોઇએ.

(૨૮) યેાગનાં કેટલીક જાતનાં આસનેા કરવાથી છાતી મજબૂત થાય છે, ફેફ્સાં સુધરે છે, હૃદય પેાતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને શ્વાસેાશ્વાસની નળીઓ સાફસુફ થાય છે. એથી ક્ષય વગેરે ઘણી જાતના ભયંકર રેાગેા થતા અટકે છે, તથા ઉધરસ, દમ, શૂળ, વગેરે રેાગેા થતા પણ અટકે છે, કારણ કે છાતી એ શરીરનેા બહુ અગત્યનેા ભાગ છે, તે બગડવાથી ઘણી જાતના રેાગ થાય છે, અને તે મજબૂત રહેવાથી ઘણી જાતના રેાગ થઈ શકતા નથી; માટે છાતીને મજબૂત રાખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે કેાડલીવર એાઇલ કરતાં અને કેટલીક જાતનાં બીજાં સીરપેા કરતાં યેાગનાં આસનેા કરવાથી છાતીને ઘણી વધારે મજબૂતી મળી શકે છે. માટે છાતીને સુધારનારાં તથા મજબૂત બનાવનારાં યેાગનાં આસનેા ઘણી બહેનેાએ શિખવાં જોઇએ, કારણ કે હાલના વખતમાં છાતીનાં દરદેા સ્ત્રીઓની અંદર ઘણાં હેાય છે, તે દુર કરવા માટે યેાગનાં આસનેાની મદદની જરૂર છે. કારણ કે એ માટે દવાઓની મદદ કરતાં આસનેાની મદદ વધારે કુદરતી અને વધારે ઉત્તમ પ્રકારની છે, એમાં કાંઇજ શક નથી. માટે મણિબહેન ! તમારી છાતી નબળી હેાય, તેા આ ઉપાય ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૯) શરીરની અંદર જે અતિ અગત્યના ભાગેા છે, તેમાં મગજ સઉથી મુખ્ય છે, કારણ કે ઘણી જાતની શક્તિ-

પરસેવો કાઢવો એ વધારે સહેલી અને સારી વાત છે, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૫) યોગનાં આસનોથી' નવાં દરદો થતાં અટકે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણા વખતનાં જુનાં દરદો પણ મટી જાય છે, અને તે પણ કાંઇ કોઈ એકાદી જાતનાં દરદો મટે છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે અને કેટલીક વખત તો બહુ કષ્ટદાયક હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે કોઈ જાતનું જુનું દરદ હોય, તો તેથી પણ દીલગીર થવું નહિ. અને આ દરદ તો પાંચ વરસનું કે દશ વરસનું કે પચીસ વરસનું, કે ચાળીસ વરસનું છે, એમ તેનાં વરસો સામું જોઇને નિરાશ થવું નહિ, અને હિમ્મત હારવી નહિ. પણ સમજી લેવું કે જુનાં દરદોમાં જેટલું જોર છે, તે કરતાં મહાત્માઓની અનુભવસિદ્ધ ક્રિયાઓમાં ઘણું વધારે બળ છે. માટે ઘણા વખતનાં જામી ગએલાં દરદોને દુર કરવા સારૂ પણ યોગનાં સહેલામાં સહેલાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૬) બહેનો ! શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રોગ ક્યારે આવે છે, તે તમે જાણો છો ? એ માટે અમારા વૈદરાજ કહેતા હતા, કે શરીરમાંથી શક્તિ ઘટે, ત્યારે રોગ આવે છે. એટલે શરીરના જે અંગમાંથી શક્તિ ઘટે, એ અંગમાં રોગ આવે છે. માટે રોગથી બચવું હોય તો શરીરની શક્તિ જાળવવી જોઇએ, અને શક્તિ જાળવવા માટે સારા ખોરાકની જરૂરની પેઠે સારાં હવા પાણીની જરૂર છે. શક્તિ જાળવવા માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર છે, તેમજ શરીરને ઉંચી જાતની યોગ્ય કસરતની પણ જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે બીજી ઘણી જાતની કસરતો કરતાં યોગનાં આસનો મારફત શરીરને જે કસરત મળે છે, તે ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, માટે શરીરનું બળ જાળવવા માટે તથા એ બળને વધારવા માટે પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૭) યોગનાં આસનોની વાતો સાંભળીને ઘણી બહેનોને લાગશે, કે એ આસનો કરવામાં તો બહુ પરિશ્રમ છે, એ આસનો કરવામાં તો બહુ મુશ્કેલી છે, અને એ આસનો કર-

વાથી તેા બહુ થાક લાગે. પણ બહેનેા ! મ્હારે જણાવવું જોઇએ, કે કેટલીક જાતનાં આસનેા એવાં પણ છે, કે જે આસનેા કરવાથી શરીરનેા થાક ઉલટેા મટી જાય છે, અને થાક મટવાથી શરીર સાજુંતાજું બની જાય છે. માટે બધી જાતનાં આસનેાથી એકલેા શ્રમજ પડે છે, એમ સમજવું નહિ, પણ શ્રમને દુર કરનારાં પણ કેટલાંક આસનેા છે, અને મહાત્માઓની ખૂબી તેા જુઓ કે શ્રમ કરીનેજ શ્રમને દુર કરવેા; એવી યુક્તિ તમને આવડે છે? સામાન્ય કસરતેા કરતાં યેાગનાં આસનેામાં ખાસ ખૂબીઓ તેા આવી ઘણી જાતની છે, માટે જેમ બને તેમ એવી સ્વાભાવિકતાનેા લાભ લેવેા જોઇએ.

(૨૮) યેાગનાં કેટલીક જાતનાં આસનેા કરવાથી છાતી મજબૂત થાય છે, ફેફસાં સુધરે છે, હૃદય પેાતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને શ્વાસેાશ્વાસની નળીઓ સાફસુફ થાય છે. એથી ક્ષય વગેરે ઘણી જાતના ભયંકર રેાગેા થતા અટકે છે, તથા ઉધરસ, દમ, ગળ, વગેરે રેાગેા થતા પણ અટકે છે, કારણ કે છાતી એ શરીરનેા બહુ અગત્યનેા ભાગ છે, તે બગડવાથી ઘણી જાતના રેાગ થાય છે, અને તે મજબૂત રહેવાથી ઘણી જાતના રેાગ થઈ શકતા નથી; માટે છાતીને મજબૂત રાખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે કેાડલીવર એાઇલ કરતાં અને કેટલીક જાતનાં બીજાં સીરપેા કરતાં યેાગનાં આસનેા કરવાથી છાતીને ઘણી વધારે મજબૂતી મળી શકે છે. માટે છાતીને સુધારનારાં તથા મજબૂત બનાવનારાં યેાગનાં આસનેા ઘણી બહેનેાએ શિખવાં જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં છાતીનાં દરદેા સ્ત્રીઓની અંદર ઘણાં હેાય છે, તે દુર કરવા માટે યેાગનાં આસનેાની મદદની જરૂર છે. કારણ કે એ માટે દવાઓની મદદ કરતાં આસનેાની મદદ વધારે કુદરતી અને વધારે ઉત્તમ પ્રકારની છે, એમાં કાંઈજ શક નથી. માટે મણિબહેન ! તમારી છાતી નબળી હેાય, તેા આ ઉપાય ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૯) શરીરની અંદર જે અતિ અગત્યના ભાગેા છે, તેમાં મગજ સઉથી મુખ્ય છે, કારણ કે ઘણી જાતની શક્તિ-

ઓ મગજની અંદર રહેલી છે, માટે મગજને સાફ તથા મજબૂત રાખવાની અતિશય જરૂર છે. અને તેમ છતાં બીજી મુશ્કેલી એ છે, કે શરીરના બીજા રોગોમાં કેટલીક જાતની દવાઓ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે, તેમ મગજના રોગોમાં દવા બહુ જલદીથી લાગુ પડી શકતી નથી. પણ ખૂબીની વાત એ છે કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી મગજને ઘણીજ તાકાત મળી જાય છે, માટે મગજને જોર આપવા સારૂ તેમજ મગજ સુધારવા સારૂ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૦) જ્ઞાનતંતુનો રોગ ઘણો ખરાબ છે, કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓ બગડવાથી શરીરનાં જુદાં જુદાં અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, માટે જ્ઞાનતંતુઓને સારી સ્થિતિમાં રાખવાની બહુ જરૂર છે, અને તેને માટે સૌથી સારામાં સારી યુક્તિ એ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાં. કારણ કે ચોળવાથી તથા દવાઓ પીવાથી, શેક કરવાથી, અને ઈન્જેકશન કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોમાં થતા ફાયદા કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને ઘણો વધારે ફાયદો થઇ શકે છે. માટે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો મટાડવા સારૂ તથા જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતી આપવા સારૂ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૧) ઉપનિષદોમાં કહેલું છે કે ઇંદ્રિયોના પ્રવાહ બહાર વહી શકે, માટે ઇંદ્રિયોનાં મુખ બહાર રાખેલાં છે. માણસો માયામાં ફસાય છે, તેનું કારણ એ છે કે ઇંદ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર ચાલ્યો જાય છે; પણ એ ઇંદ્રિયોના પ્રવાહને અંતરમાં ઉતારી શકાય, તો એ પ્રવાહ મોક્ષ આપનારો થઇ પડે છે. માટે ઇંદ્રિયોના બહારના વેગને રોકતાં શિખવું, એ બહુજ જરૂરની વાત છે. પણ ઇન્દ્રિયો એવી બળવાન હોય છે, કે આપણે તેના બહાર જતા વેગને સહેલાઇથી રોકી શકતાં નથી, પણ જો યોગનાં આસનો કરવાનો અભ્યાસ રાખીએ, તો એ આસનોમાં એવું બળ છે અને એ આસનોમાં એવી ખૂબી છે, કે તેથી ઇંદ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર જતો અટકી એ આસનોના બળથી ઇંદ્રિયો શાંત રહી શકે છે. માટે ઇંદ્રિયોના

પ્રવાહને રોકવાનું મહાન કામ કરવાનો તથા ઇંદ્રિયોને શાંત રાખવાનો સહેલો ઉપાય મેળવવા સારૂ આપણે યોગનાં આસનો કરતાં શિખવું જોઇએ.

(૩૨) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી શરીરમાં ઠંઠક ઉત્પન્ન થાય છે, અને શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય તે વખતે કોઇ પણ જાતની દવાની મદદ વિના શરીરમાં ઠંડક ઉત્પન્ન કરી શકાય, એ વાત કાંઇ જેવી તેવી કે નાનીસુની નથી.

(૩૩) બ્હેનો ! કેટલીક જાતનાં આસનથી શરીરમાં ઠંડક કરી શકાય છે, તેમજ બીજા કેટલીક જાતનાં આસનોથી શરીરમાં ગરમી પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, અને કોઈ વખત શરીરની સ્થિતિ એવી હોય છે, કે તેને ગરમીની જરૂર હોય છે, એવે વખતે કોઇ પણ જાતની દવાની મદદ વિના ગરમી આપી શકાય, એ વાત કાંઇ નાનીસુની નથી. આપણું શરીર શરદી અને ગરમીથી બનેલું છે, અને તેમાં કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર શરદી વધી જાય છે, અને કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર ગરમી વધી જાય છે, એવે વખતે શરીરની શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં ન આવડે, તેને લીધેજ શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. પણ શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય છે, માટે શરદી ગરમી કાબુમાં રહી શકે, તેવી જાતનાં આસનો આપણે જરૂર શિખવાં જોઇએ.

(૩૪) બહેનો ! મનુષ્યની અંદર આત્માથી બીજા નંબરનું તત્વ બુદ્ધિ છે. એ બુદ્ધિ વધી શકે, તો અનેક કામો થઇ શકે છે, અનેક ફાયદા મળી શકે છે અને સ્વર્ગ મેળવવું તથા પ્રભુને ઓળખવાનું પણ સહેલું થઇ પડે છે. પણ મુશ્કેલી એ છે, કે દવાઓની મદદથી સહેલાઇથી બુદ્ધિ વધી શકતી નથી, પણ બુદ્ધિ તો તપથી, શુદ્ધ ચારિત્રથી, ઇન્દ્રિયનિગ્રહથી, મનને વશ રાખવાથી, અને ઉંચી જાતના આત્મિક અનુભવોથી વધી શકે છે; અને આ બધી બાબતો યોગનાં આસનોથી થઈ શકે છે, માટે બુદ્ધિ વધારવામાં યોગનાં કેટ-

લીક જાતનાં આસનો પણ ઘણી મદદ કરે છે. તેથી જે બ્હેનો ભાઇઓને લાગતું હોય, કે અમારી બુદ્ધિ હજી વધે તો સાઃ તેમણે યોગનાં આસનો કરવાં જોઇએ; કારણ કે બુદ્ધિને વધાર વાનો એ સહેલોસટ અને કુદરતી ઉપાય છે.

(૩૫) બ્હેનો! પ્રાણની સ્થિરતા થવી એ બહુ મોટે વાત છે, કારણ કે પ્રાણની સ્થિરતાની સાથે મનની સ્થિરતાને સંબંધ છે, જેને પ્રાણ રોકતાં આવડે, તેને પોતાનું મન રો કતાં પણ આવડી જાય છે, અને મનને રોકવું એજ બહ મુશ્કેલ વાત છે. પણ આસનો મારફત એ મુશ્કેલ કામ પણ બહુ સહેલું થઈ પડે છે. બ્હેનો! પ્રાણને રોકવાના ફાયદાએ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, કારણ કે તેઓ પોતાનાં અથાણ બીઠાંમાંથી, છોકરાંઓના બાળોતીઆં ધોવામાંથી અને પાડોશ ણોની નિંદા કરવામાંથી નવરી થતી નથી. એટલે તેઓને આવી ઉંચી વાતો સમજવાની ફુરસદ રહેતી નથી, પણ ઇશ્વ રની કૃપાથી હવે એવો જાગતો જમાનો આવતો જાય છે અને એવો બુદ્ધિબળનો જમાનો આવતો જાય છે, કે આ બધી વાતો થોડા વખતની અંદર સ્ત્રીઓના કાન ઉપર વધારે વધારે પડવા લાગશે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ આવી ઉંચી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવા લાગશે. માટે આપણે એવા શુભ સમયની તૈયારી કરવામાં મદદગાર થવું જોઇયે, અને તે કામની શરૂ આત યોગનાં આસન જેવી નાની નાની બાબતોમાંથી થઇ શકે છે, માટે આવી કુદરતી બાબતો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાય તેમ કરવું જોઇએ. અને જે જાતના પ્રયોગો આપ-ણાથી બની શકે તેમ હોય, તેવી જાતના પ્રયોગો આપણા શરીરને તથા મનને સુધારવા અને આપણી ભવિષ્યની પ્રજાના લાભ સારૂ આપણે જરૂર કરવા જોઇએ.

(૩૬) કેટલીક જાતનાં યોગનાં આસનો કરવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે અને ભગવાન પતંજલિનો સિદ્ધાંત છે કે;—

"योगश्च चित्तवृत्ति निरोधः।"

ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ થાય, તેનું નામ યોગ છે. આવો નિરોધ યોગનાં આસનો કરવાથી થઈ શકે છે, અને ચિત્તનો

નિરોધ થાય, ત્યારે પ્રભુની સાથે જોડાઈ શકાય છે, માટે ચિત્તનો નિરોધ થવો એ બહુજ મોટી વાત છે, અને તે મહાન કામ યોગનાં આસનો કરવાથી યોગ્ય સમય આવ્યે થઈ શકે છે. માટે ચિત્તને રોકવા સારૂ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૭) બહેનો! આપણે ઘણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી; તેનું એ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, કે ભૂખતરસના દુઃખો આપણે ખમી શકતાં નથી, તેથી આપણાથી ઘણી બાબતો બની શકતી નથી. પણ જો ભૂખતરસ કાબુમાં આવી જાય, તો ઘણી જાતનાં કામો બહુજ સહેલાઈથી થઈ શકે છે, અને તમે સાંભળીને અજાયેબ થશો, કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી ભૂખતરસ ઉપર જય મેળવી શકાય છે, અને ભૂખતરસનાં દુઃખો મટાડી શકાય છે. મતલબ કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી અમુક વખત સુધી ભૂખતરસ લાગતી નથી, અને ભૂખતરસને લીધે જે દુઃખ થાયછે, તે જાતનું દુઃખ થતું નથી, એટલે ભૂખતરસને લીધે જે ઠેકાણે અટકી રહેવું પડતું હોય, તે ઠેકાણે અટકી રહેવું પડતું નથી. આવું યોગનાં આસનોનું બળ છે, માટે એ કુદરતી, ત્યાગીઓની, જ્ઞાનીઓની કસરતનો જેમ બને તેમ વધારે લાભ લેવો જોઇએ; અને ભૂખતરસને કાબુમાં રાખી શકાય તેમ કરવું જોઇએ.

(૩૮) મનુષ્યના મનમાં જુદીજુદી સેંકડો પ્રકારની વૃત્તિઓ છે, એ વૃત્તિઓ પોતપોતાના વિષયમાં દોડાદોડ કર્યા કરે છે, અને મનની ચંચળતા વધારી દે છે, તેમ છતાં વૃત્તિઓને સ્થિર કરવાના આપણાથી બની શકે તેવા સહેલા ઉપાયો આપણને મળતા નથી. પણ તમે સાંભળીને ખુશી થશો કે યોગનાં આસનો કરવાથી વૃત્તિને સુગમતાથી સ્થિર કરી શકાય છે. માટે આપણી ભટકતી વૃત્તિઓને સ્થિર કરવા સારૂ, વૃત્તિઓને સ્થિર કરનારાં આસનો શીખવાં જોઈએ. આ બધી વાતો બહુ ઉંચી છે, માટે હું તે ટુંકામાં કહુંછું, કારણ કે, એ સમજવાનો હજી આપણો જોઇએ તેવો અધિકાર નથી,

જુઓને ! આ ચંદનબહેનને બગાસાં આવે છે, અને હાથના ટાચકાં ફોડે છે, માટે હવે હું આ બાબત ન લંબાવતાં હવે તો ટૂંકામાં પતાવીશ.

(૩૯) બહેનો ! શાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, કે જ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે, કાંઈ માથું મુંડાવ્યાથી મુક્તિ થતી નથી, પણ જ્ઞાન થવામાં ઘણી જાતની અડચણો આવી પડે છે, એ બધી જાતની અડચણો યોગનાં આસનો કરવાથી દૂર થઈ શકે છે. કઈ કઈ અડચણો કેવી કેવી રીતે આવે છે, અને યોગનાં આસનો કરવાથી એ અડચણો કેવી રીતે દૂર થાય છે, તે બધી બારીક વિગતો સમજાવવાનો અત્યારે વખત નથી, અને હજી તમને સૌને એ વાતોની હાલમાં જરૂર પણ નથી, માટે એ બાબત ન લંબાવતાં ટુંકામાં હું એટલુંજ કહુંછું, કે જ્ઞાન એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાંશ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે, અને જ્ઞાન થવામાં આડે આવતી ઘણી જાતની અડચણો યોગનાં આસનોથી દૂર થઇ શકે છે, માટે જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરવા સારૂ પણ યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે.

(૪૦) બહેનો ! હવે મારે યોગનાં આસનો સંબંધમાં કહેવાની છેલ્લી વાત એજ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાથી મનુષ્યની અંદર રહેલી ઘણી જાતની ગુપ્ત શક્તિઓ જાગ્રત થાય છે, અને કુંડલિની જાગ્રત થાય છે તેથી આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. માણસોની અંદર ગુપ્ત રીતે કેટલી બધી મહાન શક્તિઓ રહેલી છે, તેનો હજી આપણને ખરેખરો ખ્યાલ પણ નથી, માણસોમાં શક્તિઓ ખીલેલી છે, તે તો હજી બહુજ થોડી છે, પણ ખીલ્યા વગરની સુષુપ્તિ અવસ્થામાં પડી રહેલી, એવી માણસોમાં હજી બીજી હજારો જાતની ગુપ્ત રહેલી શક્તિઓ છે. એ બધી શક્તિઓ ધીમેધીમે યોગનાં આસનો કરવાથી જાગ્રત થતી જાય છે, માટે યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે. બહેનો ! યોગનાં આસનોથી ઘણા ફાયદા થાય છે, તેમજ ત્રાટક કરવાથી પણ એટલે કે દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, અને પ્રાણાયામ કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, પણ એ બધી

વાતેા કરવા અત્યારે આપણને વખત નથી, તેમજ એ બધી વાતેા સમજવાની હજી તમારી શક્તિ પણ નથી.

એ સાંભળીને વિજયાએ કહ્યું કે, ભલે અમારી શક્તિ ન હેાય, પણ તમે જરા કહી તેા બતાવેા. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ-એવી રીતે કહેવામાં શું વળે? તમે આમાંનું કાંઈક પણ કરી બતાવેા, તેા પછી બીજું વધારે કહેવા હું તૈયારછું. એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, અમારા ઘરમાં એમ વાત કરતા હતા, કે હઠયેાગની ક્રિયાઓ કરવાથી માણસ માંદા પડી જાય છે અને શરીર બગડી જાય છે. મારેા ભત્રિજો પ્રાણાયામ કરતેા, તેમાંથી પાયમાલ થઇ ગયેા છે, અને મરવાની અણી ઉપર આવી ગયેા છે. માટે અમારા ઘરમાંથી તેા એમજ કહે છે, કે યેાગબેાગને તડકે મુકી ઘો, એ વાતેા અસલના વખતમાં ગઇ, હવેના વખતમા કાંઇ બને નહિ કારણ કે યેાગ સાધવા માટે જોઇએ તે જાતનાં સાધનેા હાલના વખતમાં કયાં છે? દેશકાળની અનુકુળતા કયાં છે? અને મહાન સિદ્ધિયેા આપી શકે, એવેા યેાગ શિખવી શકે, તેવા ગુરૂઓ પણ કયાં છે? અત્યારે તેા "સાપ ગયા ને લીસેાટા રહ્યા." તેના જેવી સ્થિતિ છે, માટે યેાગબેાગથી કાંઇ વળે નહિ, ઉલટું માંદુ પડી જવાય, એવું અમારી કીકીના કાકા કહે છે, અને એ માટે અમારા રમણભાઇનેા દાખલેા આપે છે કે જોઈ લ્યેા, એ યેાગ સાધનારાના હાલ!

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે-બહેન! યેાગ સાધતે માંદા પડવું, એમા કાંઈ યેાગનેા વાંક નથી, પણ એ તેા યેાગ કરનારનેા વાંક છે. જે માણસ પેાતાના શરીરની શક્તિ સમજ્યા વગર યેાગ સાધવા જાય, જલદી જલદી આખેા લાડવેા ખાઈ જવા જાય, અને પાળવા જોઇતા નિયમેા પાળ્યા વિના યેાગ સાધવા જાય, તેના તેા ભુંડા હાલ થાયજ, એમાં નવાઈ શું? ઉંચી જાતની માત્રા ખાવી, અને કરી—પથ્ય ન પાળવી એ તે કાંઇ ચાલે? એમ કરવાથી તે શરીર કયાંથી સુધરે? દુધ ખાવાથી કેાઇને ઝાડા થાય, માટે કાંઈ દુધને ખરાબ કહેવાય? પેાતાની પ્રકૃતિને રૂચે નહિ, એટલું બધું ખાધું, માટે તેને

આડા થયા, યોગ્ય અનુપાન વિના ખાધું માટે તેને આડા થયા, અને હુંશીયાર વૈદ ડાકટરની મદદમાં રહ્યા વિના ખાધું, માટે તેને ઝાડા થયા, એમાં દધનો શું વાંક? થોડાક જણને દૂધ ન પચ્યું, માટે કાંઈ દૂધ ખરાબ કહેવાય? તેમજ તમારા ભત્રિજા જેવા કોઈને યોગની ક્રિયાઓ કરતાં ન આવડી, અગર કાંઈ વધારે પડતું કર્યું, તેથી શરીર બગડ્યું, માટે કાંઈ આખું યોગશાસ્ત્ર ખરાબ કહેવાય? હથીઆર વધારે તિક્ષ્ણ તેમ તેને વાપરનાર વધારે વિચિક્ષણ જોઇયે, કેમકે તે વાપરતાં બહુજ વધારે સંભાળ રાખવી પડે છે. એવીજ રીતે યોગ અનેક ફાયદા આપવાવાળી ઉત્તમ ચીજ છે, માટે યોગ બહુજ સંભાળપૂર્વક સાધવો જોઇએ. કારણ કે યોગમાં પ્રાણવાયુની સાથે રમત રમવી પડે છે, અને પ્રાણની સાથે રમત રમવી, એ કાંઈ સહેલી વાત નથી, માટે એમાં તો બહુજ વિધિ-પૂર્વક વર્ત્તવું જોઇએ, અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું જોઇયે, તોજ ખરો લાભ મળી શકે.*

પાણીમાં બેસવાનો પ્રયોગઃ—બહેનો! પેટનાં ઘણાં દરદોમાં કટીસ્નાનના પ્રયોગોથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. એ માટે બેસી શકાય એવું એક ટબ અગર ટોપ કે મોટી ડોલ-બાલદી જેવું કાંઇ વાસણ લેવું, પછી તેમાં પાણી ભરી એ પાણીમાં બેસવું. બેસતી વખત પગ પાણીની બહાર રાખવા, વાસણના કાંઠા ઉપર મેલી પગ બહાર રાખવા, પાણી ડુંટી સુધી રાખવું એથી વધારે રાખવું નહિ. છાતીને અને ગોઠણને પાણી ન લાગવું જોઇએ. સાથળો અને પેટને પાણી લાગે, તેવી

* યોગનાં આસનો સંબંધી તથા નેતીધોતી પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયાઓ સંબંધી વધારે હકીકત જાણવી હોય, અગર એ બધી બાબત નજરે જોવી હોય, તેણે નર્મદા કિનારે માલસરસ્ટેશને માહાત્મા માધવ-દાસજી નામે વૈષ્ણવસાધુ રહે છે, તે માહાત્મા બહુ વૃદ્ધ અને ઘણાજ પરમાર્થી તથા સમયને અનુસરતા ઉંચા વિચારો ધરાવનારા છે, તે મહાપુરુષને મળવું અગર લખી પૂછવું. એટલે તેમની તરફથી યોગની ક્રિયાઓ સંબંધી ખુલાસો મળી શકશે, એ મહાત્માશ્રીએ કરેલી સૂચ-નાથી આ પ્રકરણ મેં લખેલું છે.

રીતે પાણીમાં બેસવું. એ પાણી પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ રાખવું. જે જાતનાં દરદોમાં ગરમ પાણીના શેકની જરૂર હોય, ત્યાં સાધારણ ગરમ પાણી રાખવું અને જે જાતનાં દરદોમાં ઠંઠકની જરૂર હોય, તેવે વખતે ઠંડું પાણી રાખવું. એ માટે કોઈ હોંશીયાર વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહ પૂછી લેવી, અગર પોતાને ઠંડું પાણી અનુકૂળ આવશે કે ગરમ પાણી તે પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને નક્કી કરવું. એ પાણીમાં પ્રથમ દશ મિનીટ બેસવું, બે ચાર દિવસ દશ મિનીટ બેઠા પછી, થોડી મિનીટો વધારી પા કલાક બેસવું, પછી વીશ મિનીટ, પછી પચીશ મિનીટ, એમ ધીમેધીમે વધતે વધતે એક કલાક સુધી દરરોજ પાણીમાં બેસવું. તેથી રજસ્વલાના રોગોમાં, પ્રદરના રોગમાં, ઝાડાના રોગમાં, અજીર્ણના રોગમાં, ગર્ભાશયનાં દરદોમાં, અને પેટમાં ગાંઠ હોય અગર વાયુનો ગોળો ચડતો હોય, તે દરદોમાં ફાયદો થાય છે, તથા લાંબા વખતની કબજીઆતનાં દરદોમાં પણ ધીમે ધીમે ફાયદો થાય છે; પણ આ પ્રયોગ લાંબી મુદત સુધી કરવો જોઇએ. મહિનો બે મહિના કે ચાર મહિના સુધી એ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો જોઇએ.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, ઓહો! ચાર મહિના સુધી દરરોજ કરવો પડે? એ તે કેમ પાલવે? એ તો બહુ લાંબું થઇ પડે, એટલી બધી ધીરજ કેમ રહે? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—દરરોજ ગંધાતી દવાઓ ખાવી ગમે! અને આખી જીંદગી સુધી માંદું રહેવું ગમે! પણ થોડાક મહિના માત્ર એક એક કલાક પાણીમાં બેસવું ગમે નહિ! એ શું અજાયબીની વાત નથી? એ શું તમારા મનની નબળાઇ નથી? વૈદ્ય ડાકટરો તમને કહે છે, કે તમે થોડા દિવસમાં સાજા થઈ જશો, એ શું તેઓનો ખોટો દીલાસો નથી? એવા થોડા દિવસોના વાયદા કેટલી બધી વખત જુઠા-ખોટા પડયા છે? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો? અને હું તમને સાચી વાતો કહું અને સાચી મુદત બતાવું, ત્યારે તમને બહુ લાંબુ લાગી જાય છે! પણ એને બદલે કહ્યું હોય કે આઠ દહાડા એ

પ્રયોગ કરો, અઠવાડીઉં થાય પછી વળી કહીએ કે થોડોક ફાયદો જણાય છે, ત્યારે હજી અઠવાડીઉં પખવાડીઉં વધારે કરોને? વળી પંદર દિવસ ગયા કેડે કહીએ કે પાણીમાં બેસવામાં શું ખોટ છે? એમાં કાંઇ નુકશાન તો નથી? એટલો બધો ફાયદો છે, ત્યારે હવે આળસ શું કામ કરોછો? હજી પાંચ પંદર દિવસ બેસો, આવી રીતે ફોસલાવી ફોસલાવીને કામ લઇએ, અને બેચાર મહિના કાઢી નાંખીએ, ત્યારેજ તમે પાધરાં ચાલો કાં? સીધી વાત કહી દઇએ ત્યાં તમને ન પાલવે, એ પણ એક કમનસીબની વાત છે. એ સાંભળીને સાકરબાઇએ કહ્યું, કે દરદ નાબૂદ થતું હોય, તો મુદત સામે જોવાની કંઇ જરૂર નથી, ભલે વધારે વખત લાગે, તોપણ આ પ્રયોગ ગમી જાય તેવો છે. કારણ કે પાણીમાં બેસવું, તે કોને ન ગમે? એ તો એક જાતની રમત છે, મને તો કોઈ કહે, તો હું તો રોજ પાણીમાં બેસું, પણ કિયે વખતે પાણીમાં બેસવું એ તો જરા કહો? એટલે મારી નર્મદા પાસે હું તો આજથીજ એ પ્રયોગ શરૂ કરાવું.

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કેઃ—ભુખ્યે પેટે પાણીમાં બેસવું એ સારી વાત છે. માટે સવારમાં જમ્યા પહેલાં અનુકૂળતા હોય, ત્યારે પાણીમાં બેસવું, અગર જમ્યા પછી ચાર કલાક બાદ પાણીમાં બેસવું. જરૂર પડે તો દિવસમાં બે વખત પણ પાણીમાં બેસી શકાય છે. ધીરજ રાખતાં આવડે તો એ પ્રયોગથી ઘણી જાતનાં દરદોમાં ઘણો સારો ફાયદો થાય છે, માટે અજાણી દવાઓ ખાવાને બદલે આવી જાતના કુદરતી ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઈએ.

બાફ લેવાનો પ્રયોગઃ—બહેનો! પેટના દરદોમાં પાણીમાં બેસવાથી ફાયદો થાય છે, તેમ વાયુનાં દરદોમાં તથા સાનતંતુઓનાં દરદોમાં બાફ લેવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. એ માટે સૌથી સરસ રીતિ એ છે, કે ચોખ્ખા ઠંડા પાણીને ખૂબ ગરમ કરવું. પછી એક ખુરસી ઉપર બેસી કપડું ઓઢી જવું, અને અંદર ખુરસી પાસે પાણીનું વાસણ મુકવું, તેનું મોઢું આસ્તે આસ્તે ખોલતા જવું, એટલે વરા-

ળથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય અને પરસેવો નિકળવા લાગે છે. જેમ વધારે પરસેવો નીકળી જાય, તેમ શરીર વધારે હલકું થઈ જાય છે, પણ ધીમે ધીમે બાફ વધારવી, એકદમ પહેલેજ દિવસે ઉતાવળા થઇને ઝાઝી બાફ લેવી નહિ. બાફ લેતી વખત બારીબારણાં બંધ રાખવાં અને ગળાથી ઉપરનો માથાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો, ગળા સુધીના ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. માથાની બાફ તો માથાના કોઈ ખાસ દરદ માટે અગત્ય હોય ત્યારેજ લેવી, બાકી ઘણા દહાડા સુધી દરરોજ લેવાના બાફમાં માથું ખુલ્લું રાખવું, અને માથાની નીચેના બધા ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. બાફ લેવા માટેની જુદી ઓરડી બની શકે છે, તથા તૈયાર પણ મળે છે, તેમાં વધારે સગવડતાથી બાફ લેઈ શકાય છે. શરીરમાંથી પરસેવા રસ્તે કેટલોક બિગાડ નિકળી જાય એટલે બાફ આપનારા વાસણનું મોઢું ઢાંકી દેવું, અને શરીરને સૂકા-કોરા ટુવાલથી ખૂબ ઘસીઘસીને લૂંછી નાંખવું, એ પછી તુરત હવા લાગ્યા વિના ગરમ કપડાં પહેરી લેવાં, અને અરધો કલાક આસાયેશ લેવી. શરીર સ્વસ્થ થયા બાદ દૂધ કે ખોરાક જેની જરૂર હોય તે લેવું ત્યારબાદ બહાર નિકળવું. બાફના પ્રયોગમાં જુદાં જુદાં દરદો માટે પાણીની અંદર જુદીજુદી દવાઓ પણ નંખાય છે. જેમકે તુલસીનો બાફ, આદાનો બાફ, લીલી ચાહનો બાફ, લીમડાનો બાફ, નિર્ગુંડી (નગોડ) નો બાફ, આકડાના પાનનો બાફ, બકરીની લીંડીનો બાફ, ગાયના મૂતરનો બાફ વગેરે જુદી જુદી ઘણી જાતના બાફ જરૂર પ્રમાણે આપી શકાય છે. માટે તંદુરસ્તી સુધારવા સારૂ ઝેરકોચલાં, વછનાગ, અફીણ, સોમલ, પારો, હીંગળોક, રસકપુર, કોડલીવરઓઇલ, આલ્કોહલ, વગેરે દવાઓનું સેવન કરતા પહેલાં આવી જાતના સહેલા સાદા કુદરતી અને ઘરગતુ અનુભવી ઉપાયો કરી જોવા જોઇએ, અને તેથી ફાયદો ન થાય, તો પછી "આંધળાના ગોળી બાહાર" જેવી દવાઓનો ઉપયોગ લાચારીથી કરવો જોઇએ. એ વિના ખાસ ફરજ પડયા વિના ઝાઝી દવાઓ પેટમાં ઘાલવી એ વાત મને તો હવે ગમતી

નથી. કારણ કે તમે જાણોછો કે ઘણાં વર્ષો સુધી મેં ઘણી જાતની દવાઓ ખાધેલી છે, અને તેમ છતાં મને તેથી કાંઇ ખરો ફાયદો થએલો નથી, પણ આવી જાતના કુદરતી ઉપાયોથીજ મને તો ખરો ફાયદો થએલો છે, માટે હું તો કુદરતી ઉપાયોનીજ સઉને ભલામણ કર્યા કરૂંછું.

સૂર્યના પ્રકાશથી દરદો મટી શકે છે.—બહેનો! કેટલીક વખત ઘણી જાતનાં દરદો એટલીબધી સહેલાઇથી મટી જાય છે કે આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. મને એક બંધુએ કહ્યું કેઃ—બહેન! સવારના પોહોરમાં સાત આઠ વાગે એક કલાક સૂર્યના તડકામાં ખુલ્લા શરીરે ફર્યા કરવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, શરીરના દરેક ભાગને સૂર્યનાં ખુલ્લાં કીરણો લાગે, તેવી રીતે ચોખ્ખી હવામાં ફરવાથી અજબ જેવું પ્રાણતત્વ મળી જાય છે, અને આપણને અજાયબી લાગે એટલો બધો ફાયદો થઇ જાય છે. પણ અફસોસની વાત છે કે આપણી આખી જીંદગીમાં એવો એક પણ રૂડો દિવસ આવતો નથી, કે આપણે લંગોટી વાળીને એક કલાક સૂધી સૂર્યનો તડકો-પ્રકાશ શરીર ઉપર લેઈ શકીએ! પણ એમ કરી શકાય, તો કોઇ પણ જાતની દવા વગર માત્ર સૂર્યનાં કિરણોથીજ ઘણી જાતના રોગ જલ્દી મટી જાય તેમ છે. કારણ કે સૂર્યની અંદરથી જગતને જીવાડનારાં પ્રાણતત્વનું વહન થયા કરે છે, વનસ્પતિ અને જંગલી પ્રાણીઓ માણસો કરતાં અને શહેરમાં રહેનારાં જાનવરો કરતાં વધારે તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેનું ખરૂં કારણ એ છે, કે તેઓને સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળે છે. સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળી શકે, તે માટે આપણા ઋષિ મુનીઓએ ફરમાવેલું છે, કે પ્રાતઃકાળમાં નાહીને સૂર્યનું પૂજન કરવું જોઇએ, અને સૂર્યનું પૂજન કરવા માટે પૂર્વ દિશામાં સૂરજની સામે જોઈ રહેવું જોઈએ, સૂર્યનું ધ્યાન ધરવું જોઇએ, અને સૂર્યના મહિમાનાં સ્તોત્ર ગાવાં જોઇએ. આ બધી બાબતોનો ગૃઢાર્થ અને અંદરનો ભેદ આધ્યાત્મિક ભાવનાઓ ખીલવવાનો અને તેની સાથે સાથે શરીરની સંપત્તિ પણ સેવવાનો છે પણ આજે

હવે સંધ્યા ઉઠતી જાય છે, સૂર્યને અર્ઘ્ય આપવાની દ્વિજ-વર્ગની-ત્રિવર્ણની રીતિ નષ્ટ પ્રાયઃ થતી જાય છે, અને કપડાં પહેરવાના વિવેકોની જાળમાં આપણે એટલા બધા ગુંથાતા-બંધાતા જઈએ છીએ, કે થેાડીક મિનીટ પણ આપણા આખા શરીરપર સૂર્યનાં કિરણેા તેા શું પણ ખુલ્લી હવા આવી શકે એવેા વખતજ આવતેા નથી. પણ તેથી પરિણામ એ થાયછે, કે વગર દવાએ સાજા થવાની કળા આપણા હાથમાંથી જતી રહે છે, અને સૂર્યના કિરણનેા લાભ ન લેવાને લીધે જુવાની જાળવવાની કુંચીઓ ઓછી થતી-ખેાવાતી જાય છે.

બહેનેા ! પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ સૂર્યની અંદર અખૂટ પ્રાણતત્વ ભરી મુકેલું છે, અને એ આરોગ્યવર્ધકતત્ત્વ આપ-ણને સાવ મફત મળે છે, છતાં પણ આપણે બહારના ખેાટા વિવેકોની જાળમાં એટલાં બધાં ફસાઇ ગયેલાં છીએ, કે એ કુદરતી મહાન તત્વનેા લાભ પણ આપણે લેતાં નથી, અને અજાણી અજાણી પરદેશી ભ્રષ્ટ દવાઓ પીને સાજા થવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ. પણ જે પ્રયેાગથી લાખેા વરસેા સુધી કરોડો માણસેા તંદુરસ્ત રહ્યા એ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયેાગેા તરફ તેા આપણું ધ્યાન જરાયે ખેંચાતું નથી, એ આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે. માટે હવે તેા જેમ બને તેમ આવા નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયેા આપણે અજમાવવા જોઇએ, અને એવા સ્વાભાવિક ઉપાયેાથી જુવાની જળવાયલી રહે, તેમ કરવું જોઇએ.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં મૃદુલાના પતિએ ત્યાં આવીને કહ્યું, કે હવે સ્ટેશન ઉપર જવાનેા વખત થયેા છે, એ ખબર છે કે ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હા મેં હમણાંજ ઘડીઆળ જોયું, તેથી હું ઉઠવાની તૈયારીમાં હતી, એટલા-માંજ તમે આવ્યા. અમારી વાતેા પણ હવે પુરી થઈ ગઈ છે, આજે મારે ઘણા ખુલાસા સાકરબાઈ સાથે થયા છે, અને મને આશા છે કે તેઓની મારફત બીજી ઘણી બહેનેાનાં ઘણું કામ થઇ શકશે. સાકરબાઇએ કહ્યું કે ઇશ્વરેચ્છા, તેા હું તમારી આ બધી બાબતેાનેા ખૂબ લાભ લેઈશ, અને જેમ બને તેમ આવા કુદરતી નિર્દોષ ઉપાયેા આપણી બહેનેાની

જુવાની જાળવવા માટે આપણા દેશમાં ફેલાવીશ. પણ હવે પાછાં આપણે જલદી મળીએ તો સારૂં. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હું આબુથી આવ્યા પછી મળીશ, હાલ તો "જય સચ્ચિદાનંદ" એમ કહી જુદાં પડયાં.

---

૧૧ સાદીસાદી ઘરગતુ દવાઓની મદદથી હું મારી જુવાની જાળવી શકીછું.

મનોહરી નામે એક બાઇ હતી, તેના શરીરની કાંતિ મનને હરી લે તેવી હતી. તેની ઉમર ચાલીસ ઉપરાંતની હોવા છતાં તે જાણે પચીસ વરસની હોય તેવી ખૂબસુરત, ને ભરાવદાર દેખાતી હતી. તેની જુવાની જાળવવાની જુક્તિ જોઇને ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ વિસ્મય પામતી ને અજાયબ થઇ વિચારમાં પડી જતી હતી, કે ઘણાં વરસ થયાં મનોહરીને અમે એવીને એવી જુવાન અને સુંદર જોઇએ છીએ તેનું કારણ શું ? અમે બધાં તેનાથી ન્હાનાં છીએ, છતાં પણ અર્ધાં ઘરડાં જેવાં બની ગયાં છીએ, અને તે અમારાથી ઘણી મોટી ઉમરની છતાં પણ અમારાથી વધારે જુવાન દેખાય છે, તેનું કારણ શું ? એનો ખુલાસો જાણવો તો જોઇએ, એમ વિચારીને એક દિવસ તેની સહીપણી રંભાબહેને કહ્યું કેઃ—મનોહરી બહેન ! તમે તમારી સુંદરતાને કેમ સાચવી શકોછો ? અને તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકોછો ? તેનો ભેદ અમને કહેવાની મહેરબાની કરો, આજે આઠમનો દિવસ છે. એટલે અમને સૌને ફુરસદ છે, બીજી બાઇઓ જ્યારે કોડાં ને પાનાં રમવામાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, ને તહેવારની પવિત્રતાને બગાડે છે, ત્યારે આપણે આજના ઉત્સવનો કાંઇક લાભ લેઈ લઇએ અને નવરાશનો સદુપયોગ કરી લઇએ. હમણાં રામપ્યારી, ભગવતીદેવી, ને દેવકુંવરી પણ આંહી આવશે, અને મીઠીબહેન, મંજુલા બહેન, અને અતિલક્ષ્મી તો આંહી છેજ. માટે આજે તો તમારી જુવાની જાળવવાની કળા અમને બતાવવાની કૃપા કરો, અને લોકો ઉપવાસ કરીને પુણ્ય લે છે, તેમ

તમે અમને જુવાની જાળવવાનું નવું લેસન શીખવીને પુણ્ય મેળવો, એવી મારી વિનંતી છે.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કે:—બહેન હું ઘરગતુ સાદી સાદી દવાઓના ઉપયોગથી મારી જુવાની જાળવી શકી છું. જો કે મેં સાંભળેલું છે કે બનતાં સુધી કોઈ પણ જાતની દવાઓ ન વાપરવી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથીજ શરીર સારૂં રહે, તેમ કરવું જોઇએ. પણ મને લાગે છે કે, હાલના જમાનામાં દવાઓની મદદ વિના ચાલી શકે તેમ નથી, કારણ કે આપણા આહારવિહાર બદલાઈ ગયા છે, આપણી રહેણી-કરણી ફરી ગઈ છે, આપણા આચારવિચાર ઉલટાઈ ગયા છે, આપણા ખોરાક અને પોષાકમાં પણ ફેરફાર થતા જાય છે, અને મોજશોખના પદાર્થો વધતા જાય છે, તથા લાગણી ઉશ્કેર-નારા સંજોગો પણ વધી રહ્યા છે. એટલે તદ્દન દવાની મદદ વિના આપણું ગાડું પાધરેપાધરૂં ચાલ્યું જાય, એમ મને લાગતું નથી; માટે જરૂર પડે ત્યારે બહુજ સહેલાઈથી ને બહુજ ટુંકા ખર્ચમાં મેળવી શકીએ, અને કાંઈ પણ જોખમ વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકીએ, એવી કેટલીક ઘરગતુ દવાઓની મદદની આપણને જરૂર છે. કારણ કે મ્હારા જાતિ અનુભવ ઉપરથી હું જોઈ શકુંછું, કે જો એવી સાદીસાદી ઘરગતુ દવા-ઓની મને મદદ ન મળી હોત, તો હું મારી જુવાનીને આવી સરસ રીતે જાળવી શકત નહિ. કેટલાક લોકો ભલે દવાઓની ગમે એટલી નિંદા કરે, પણ હું તો સાદીસાદી ઘરગતુ દવા-ઓને વખાણનારીછું, અને તેનો ફેલાવો દરેક કુટુંબોમાં થાય એમ ઇચ્છુંછું.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં રામપ્યારી, ભગવતીદેવી, અને દેવકુંવરી પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. તેઓએ પણ આ-વીને મનોહરી બહેનને કહ્યું કે, આજે તો તમારી જુવાની જાળવવાની યુક્તિ અમને બતાવો! અમે ઘણા દિવસ થયા તમારી પાસેથી એ વાત જાણવા ઈચ્છીએ છીએ. ત્યારે રંભા બહેન બોલી કે:—ઘણી બહેનોને ફુરસદ હોય, ત્યારે એ વાત કરીએ તો સઉને ફાયદો થાય, આવી સારી વાત આપણે એક-

લાંજ સાંભળીએ તેમાં શું વળે ? મને એ વાત ખરી લાગી, તેથી અમે જન્માષ્ટમીનો દિવસ એ માટે નક્કી કર્યો હતો, કારણકે આજે સૌને ફુરસદ મળી શકે, માટે તમે એ વાત કહેવાની કૃપા કરો. હું આશા રાખુંછું કે તમે સાચી વાતો કહેવામાં કાંઈ સંકોચ રાખશો નહિ.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કેઃ—રામપ્યારી બહેન ! એ તમે શું બોલ્યાં ? અનુભવની વાતો કહેવામાં સંકોચ ! એવી જીંદગી સુધારનારી વાતોમાં પણ આપણે સંકોચ રાખીશું, ત્યારે પછી બીજી કઇ વાતો છુટથી કહી શકીશું ? બહેન, આવી વાતો કહેવાની તક મળે, એ માટે હું મને ભાગ્યશાળી સમજુંછું, અને તમે સૌ એટલી મહેનત લેઇને મારી વાતો સાંભળવા માટે આતુર થઈ આંહી સુધી આવ્યાં, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનુંછું. કારણકે, મારા અનુભવની વાતો જાણવાથી કોઈને પણ ફાયદો થાય, તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કયી. ખચીત એવી તક તો ભાગ્યશાળીઓનેજ મળે છે, માટે હું તો આજે મને ભાગ્યશાળી સમજુંછું. એ સાંભળીને ભગવતીદેવીએ કહ્યું કે, એ બધા વિવેકને હવે જવા દેઇ તમારી જુવાની જાળવવાની જુક્તિ અમોને કહો. ત્યારે મનોહરીએ કહ્યું કેઃ—મારાં મોટાં સાસુ ઘરગતુ દવાના કામમાં બહુજ હોંશિયાર હતાં, તેમણે મને ઘરગતુ દવાઓ શીખવી હતી, એ દવાઓની મદદથી હું મારી જુવાની જાળવી શકીછું, જેમકે, જુઓનેઃ—

(૧) મારૂં માથું દુઃખતું હોય ત્યારે મારાં દાદીજી સાસુ કહેતાં કે, વહુ કળશો ભરીને સહેજ ગરમ પાણી પી જાઓ, ને ગળામાં આંગળાં ઘાલી ઉલટી કરી નાંખો, એટલે પિત્ત નીકળી જશે અને માથું દુઃખતું મટી જશે. હું એ પ્રમાણે કરતી, એટલે એક કલાકમાં મારૂં માથું દુઃખતું મટી જતું. હવે હું આ સાદો કુદરતી ઉપાય ન જાણતી હોત તો ઘણા કલાકો સુધી મારે માથું દુઃખવાની પીડા ભોગવવી પડત, એટલુંજ નહિ પણ એ એક દરદને દૂર કરવા સારૂ બીજી ઘણી દવાઓને પેટમાં ઘાલવી પડે, એટલે સૌંદર્ય બગડયા

વિના અને તંદુરસ્તી ખરાબ થયા વિના રહે નહિ. કારણકે બહેનો, રોગને લીધે મનમાં દુઃખ થાય છે, અને દુઃખને લીધે સ્વભાવ બગડે છે, તથા શરીર પણ બગડે છે. માટે જલદીથી દુઃખ મટી જાય ને શરીરની તથા મનની વધારે ખરાબી થતી અટકે, તે સારૂ આવા સાદાસાદા ઘરગતુ ઉપાયો જાણી રાખવાની દરેક બહેનોને ઘણી જરૂર છે.

(૨) મને કોઈ વખત હવાના ફેરફારને લીધે કે કાંઇ ચીજ ખાવાપીવામાં આવી ગયાથી, કોઇ વખત ઉધરસનો સહેજ ઠાંસો આવવા લાગે, ત્યારે તુરતજ મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! ગરમ પાણી પી જાઓ ને ઉલટી કરી નાંખો, એટલે ગળામાંથી કફ નીકળી જઈ ઉધરસ મટી જશે. બે ત્રણ દિવસ સવારમાં ઉઠીને કાંઈ પણ ખાધા પહેલાં એ ઉપાય કરી લેશો, એટલે પછી તમને ઉધરસનું દુઃખ નહિ થાય. અને બહેનો, ખરેખરૂં એમજ બનતું, હું એ પ્રયોગ કરતી એટલે તુરતજ બે ત્રણ દિવસની અંદર મારી ખાંસી મટી જતી. અને મારી દેરાણીને ખાંસી થતી ત્યારે તેને પણ મારાં મોટાં સાસુજી એ પ્રયોગ બતાવતાં, પણ તે એ પ્રયોગ કરતાં નહિ, તે કહેતાં કે એટલું બધું ગરમ પાણી તે કેમ પીવાય ? અને ગળામાં આંગળાં ઘાલવાં તે કેમ ગમે ? એવા સુગામણાવેડા મારાથી તો નહિ બને. ડાકટરોની શું ખોટ છે તે એવા જંગલી ઉપાય કરીએ ? આફરડા તમારા દિયર દવા લઈ આવશે. એ ઘમંડનું પરિણામ પાંચ વરસ પછી એ થયું કે તે બિચારી ઉધરસનાજ રોગમાં રીબાઇ ગુજરી ગઇ. એ બનાવ જોયા પછી મને તો લાગ્યું કે, ખચીત ઘરગતુ સાદીસાદી દવા આપણે શીખવીજ જોઇએ, કારણ કે એથી આપણી જુવાની જળવાય છે, ખરચમાં બચાવ થાય છે, કુટુંબીઓ સુખી રહી શકે છે, અને એથી ઘણી જાતનો આનંદ ભોગવી શકાય છે, માટે સાદીસાદી નિર્દોષ દેશી દવાઓ જાણી લેવી જોઇએ. કારણ કે બહેનો, મેં મારી દેરાણીના મંદવાડ વખતે જોએલું છે કે, પાંચ વરસમાં અમને સાતસો રૂપીઆ દવાના થયા હતા, અને બહું દવા ખાવાથી " બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસવા " જેવું થતું.

જેમકે કોઇ વખત ઉધરસની દવાથી જરા ઉધરસ તો મટતી પણ પછી મોઢું આવી જતું, મોઢાની દવા લેવાથી ઘણા દિવસ પછી મોઢું મટતું, પણ એ પછી એ દવાથી ઝાડા થઈ પડતા, ઝાડા બંધ કરવાની દવા લે ત્યારે ઝાડો મટતો, પણ તાવ આવી જતો, તાવ. મટાડવાની દવા લે ત્યારે તાવ ઉતરતો પણ પાછી ઉધરસ આવતી, ઉધરસની દવા લે એટલે વળી પાછી થોડા દિવસે ઉધરસ મટતી પણ આંખોએ તેની ગરમી લાગતી, એ પછી આંખોની દવા લે, ત્યારે આંખો મટતી પણ પાછી શરદી થઇ આવતી, શરદી મટાડવાની દવા લે ત્યારે શરદી મટતી પણ શરીરમાં અશક્તિ થઇ જતી, અશક્તિ મટાડવાની દવા લે ત્યારે થોડી અશક્તિ ઓછી થતી, પણ તુરતજ સાથે સાથે કબજીઆત થતી હતી. આવી રીતે ફાંસ કાઢવા જતાં સાલ પેસી જતું હતું. કારણ કે, અંગ્રેજી બધી દવાઓ આપણા દેશના બધા લોકોને બધાં દરદોમાં બધી વખતે માફક આવતી નથી, પણ આપણી વંશપરંપરાથી ચાલી આવતી ઘરગતુ દવાઓ તો સૌ લોકોને ઘણે ભાગે માફક આવી જાય તેવી છે. કારણ કે એ નિર્દોષ વસ્તુઓ છે, અને આપણાં બાપદાદાના શરીરમાં એ વસ્તુઓ પચેલી છે, ને તેના ગુણદોષ તેઓની પ્રકૃત્તિમાં ઉતરેલા છે, એટલે આપણા દેશની જાણીતી દેશી વસ્તુઓ વાપરવી—એ બહુ સલામતી ભરેલી વાત છે. પણ બહેનો, અત્યારનો પવન એવો છે કે, આપણી સુધરેલી ને મઢમસાહેબ બની ગયેલી શેઠાણીઓને ગળે આ વાતો ઉતરતી નથી, એટલે તેઓ આવી વાત કરનાર મારા જેવીઓને તો હસીજ કાઢે છે, પણ હું તો મારા જાતિ અનુભવથી ખાત્રીપૂર્વક તમને કહું છું કે, ઘરગતુ સાદીસાદી દેશી દવાઓના ઉપયોગથીજ હું મારી જુવાની જાળવી શકીછું.

(૩) કોઈ વખત મને પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! આજે ઉપવાસ કરી નાંખજો હો, કાંઈ પણ ખાતાં નહિ, અને બહુ તરસ લાગે તો જરૂર જેટલું થોડું ગરમ પાણી પીજો, એટલે પેટમાં દુઃખતું મટી જશે. દીકરી, પેટમાં અજીર્ણ થાય છે ત્યારેજ દુઃખાવો થાય

છે, અને ઉપવાસ કરવાથી અજીર્ણ મટી જાય છે, માટે જે કામ ઉપવાસથી થાય તે કામ કરવા માટે પેટમાં ખારી, ખાટી કે કડવી દવાઓ શા માટે ઘાલવી જોઇએ ? મારા બાપા બહુ મ્હોટા વૈદ્ય હતા, તે કહેતા કે, આપણું શરીર એ પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે દીકરી મંદિરમાં કોઇ પણ નકામી વસ્તુ કે ખરાબ વસ્તુ નંખાય નહિ, તેમજ શરીર રૂપી મંદિરમાં પણ કોઈ પણ નકામી વસ્તુ ન નાખવી જોઇએ; અને બની શકે ત્યાં સુધી વિજાતિય દ્રવ્ય શરીરમાં દાખલ ન કરવાં જોઇએ. કારણ કે દવા ગમે તેવી સારી હોય તોપણ દવા તે દવા, એ કાંઇ પ્રકૃત્તિ માગે તેવો ખોરાક નથી, માટે કુદરતી ઉપચારોથી આરામ થાય ત્યાં સુધી કદી પણ દવાની મદદ લેવી નહિ. પણ આ સિદ્ધાંત ઘણી બહેનો માનતી નથી, બહારની શી વાત કરૂં ? મારાજ ઘરનો દાખલો સાંભળો, મારી ન્હાની બહેનને વારેવારે પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન આજે ઉપવાસ કરી નાંખ, એટલે તને ફાયદો થઈ જશે, ત્યારે તે કહેતી કે, ભૂખે મરવાનું મારાથી તો ન બને, પેટમાં દુઃખે તે વેઠાય પણ ભૂખ ખેંચવાનું ન ખમાય. ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન એમાં કાંઇ ખમવું પડે તેમ નથી, કારણ કે ભૂખ ન લાગે તેમ હોય, ત્યારેજ પેટમાં દુઃખે છે, ચોકખી ભૂખ લાગતી હોય, ત્યાં સુધી પેટમાં દુઃખતુંજ નથી માટે તું એ ખોટી ફીકર ન કર, અને કડવી વાસ મારતી દવાઓ પીવાથી મનને તથા શરીરને ત્રાસ ને દુઃખ થાય છે, તેટલું દુઃખ કાંઇ થોડાક કલાક ભૂખે રહેવાથી થતું નથી. માટે તું ઉપવાસ કરી નાંખે, તો બહુ સારું, પણ એ વાત તેને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તે જમતી, દવા પીતી, ને ઉલટી કરતી, અગર જુલાબ લઇને વારેવારે મુંબઈના ગંધાતા સંડાસોમાં જતી, પણ ઉપવાસ કરતી નહિ. મારી પોતાની બહેનનાજ આવા હાલ હતા, ત્યારે હું બીજી બાઇઓની તે શું વાત કરૂં ? તમે સાંભળીને દીલગીર થશો, કે એ પછી દશ વરસ સુધી પેટનાજ દરદમાં પીલાઈ પીલાઇને તથા અંગ્રેજી દવાઓ ખાઇ ખાઇને મારી એ બહેન છેવટે મરણ પામી.

ધણી ઉધરસ હમેશને માટે રહી ગઈ. એ ઉધરસ પછી પણ તે પંદર વરસ સુધી જીવી, પણ વચમાં વચમાં ઉધરસ ઉપડયા કરતી હતી, કારણ કે એ ઉધરસનું મૂળ ગયું નહોતું, તેથી તે જુવાનીમાંજ અર્ધી ઘરડી જેવી બની ગઈ હતી. બહેનો, મ્હારા અનુભવની આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું છું કે, સાદીસાદી ઘરગતુ દવાઓ આપણે જાણતાં હોઇએ અને તેનો વખતસર ઉપયોગ કરી લેઇએ તો એ દવાઓની મદદથી પણ જુવાની જાળવી શકાય છે. કારણ કે માણસોની જીંદગીમાં રોગ થવાના પ્રસંગોજ ન આવે, એ કાંઈ બનવા જોગ નથી, એવા પ્રસંગ તો જાણેઅજાણે આવવાનાજ. માટે એવા પ્રસંગો આવી પડે ત્યારે તેના ઉપાયો જાણતાં હોઇએ, તો જલદીથી રોગને અટકાવી શકાય, અને ગળીનું સંકટ સોયથી પતાવી શકાય; કારણકે અવસરનો એક ટાંકો નવ ટાંકાની ગરજ સારે છે. પણ સાધનો તૈયાર હોય અને આવડત હોય, ત્યારેજ અવસરનો ટાંકો મારી શકાય છે. આપણી જીંદગી ટકાવવામાં અને આપણી જુવાની જાળવવામાં રોગ થવાની શરૂઆત વખતેજ એવો અવસરનો ટાંકો મારી શકીએ, તેટલા સારૂ સાદીસાદી ઘરગતુ દવાઓ જાણવાની વિશેષ જરૂર છે.

(૫) કોઈ કોઇ વખત આપણી ભૂખ ઓછી થઈ જાય છે, એ વખતે ખાવા ઉપર રૂચી થતી નથી અને રાણી મૂકે કે હું જમાય છે, તથા શરીરમાં કાંઈક ભારેપણું અને સુસ્તી જેવું લાગ્યા કરે છે, એ માટે મારાં વૃદ્ધ સાસુજી કહેતાં કે, આંતરડાંમાં મળ ભરાઇ જાય ત્યારે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. માટે એ વખતે મળને કાઢી નાંખવાની જરૂર છે, અને મળને કાઢવાની સહેલી યુક્તિ એ છે કેઃ—તુલસીનાં ત્રીસેક પાંદડાં લેવાં અને તેથી બમણાં મીઢીઆવળનાં પાંદડાં લેવાં. એ બન્નેને અર્ધાશેર પાણીમાં ઉકાળવાં, પછી તેમાં બે દાણા મરીના અને સાકર નાખવી, અને પછી થોડું દૂધ નાખવું, એટલે ખાસ્સી ચાહ જેવું બની જશે, તે રાતે સૂતી વખતે ગરમાગરમ પી લેવું. એટલે સવારમાં બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો બગાડ નિકળી જાય છે, તેથી ભૂખ ખુલી

જાય છે, અને શરીરની સુસ્તી તથા અજીર્ણ મટી જાય છે. કારણકે તુલસી જંતુનાશક છે, સાચી ગરમી આપનાર છે, અને મજેની સુગંધીવાળી છે, એટલે તેના યેાગથી મીંઢીઆવળની વાસ દબાઇ જાય છે, અને મીંઢીઆવળને વાયુ કરવાનેા ગુણ પણ ઓછેા થઈ જાય છે, તેથી પેટમાં વીંટ આવતી નથી ને સહેલાઇથી ઝાડેા સાફ આવી જાય છે, એટલે જઠરાગ્નિ ખુલે છે. આને માટે મારાં સાસુજીનેા બીજો પ્રયેાગ એ હતેા કે, કડુ તથા સંચળ એ બન્ને વાનાં સરખે વજને લેવાં અને તેને દેવતા ઉપર લેાઢીમાં શેકી નાખવાં, એ પછી તેને ખાંડીને ભૂકેા કરવેા, એ ભુકાની ફાકી તેાલા ૦ા પાથી ૦ાા અર્ધા સુધી લેવી ને ઉપર ઠંડું પાણી પીવું, તેથી સવારમાં બે ત્રણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે, ને અજીર્ણનું દુઃખ મટી જાય છે. બહેનેા, આવી ન્હાની ન્હાની બાબતેાનું ધ્યાન ન રાખવાથી પણ તેમાંથી આગળ જતાં ઘણી ખરાબી થાય છે, પણ એને બદલે વખતસર એવી ચીજોના ઉપાય થાય, તેા મીંઢીઆવળ ને તુલસીથી અગર કડુ ને સંચળથી પણ તંદુરસ્તી ને જુવાની જાળવી શકાય છે, પણ એ તક ચાલી જાય, તેા પછી માંછલીનાં તેલ-કેાડલીવરઓઇલ પીવાં પડે છે, અને એંસી રૂપીએ તેાલાવાળી વસંતમાલતી, સુવર્ણમાલતી, મકરધ્વજ કે સહસ્રપૂટી અબરખની ભસ્મ ખાઇએ, તેાપણ પછીથી એટલેા ફાયદેા થતેા નથી. માટે સાચેા ફાયદેા મેળવવા સારૂ અને ગજનું રજમાં પતાવવા સારૂ જુવાની જાળવનારી સાદીસાદી ઘરગતુ દવાઓ જાણી લેવી જોઇએ, અને તેનેા જેમ બને તેમ છુટથી ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ, તથા એવી ઘરગતુ નિર્દોષ દવાઓ આપણી સેા બહેનેાને શીખવવી જોઇએ.

(૬) લેાહી ગરમ થાય તેનેા ઉપાય.—ખેારાકની અંદર તેલ, મરચું, હીંગ, ચહા વગેરે ગરમ ચીજો ખવાયા કરે છે, તેને લીધે કેાઇ કેાઈ વખત એમ બને છે કે, શરીરની અંદરનું લેાહી તપી જઈ ગરમ થઈ જાય છે. તેથી કેાઇને માથામાં ગરમી લાગે છે, કેાઇને આંખેામાં ગરમી દાખવે છે, કેાઇને છાતીમાં ગરમી થાય છે, કેાઇને પેસાબમાં ગરમી જણાય છે, કેાઇને મુંઢે ગરમી જણાય છે, અને કેાઇને આખા

શરીરમાં ગરમી જણાય છે. એવે વખતે ગરમી શાંત કરવા માટે મારાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! આમળાંનો મુરબ્બો ખાધા કરો, એટલે અઠવાડીઆમાં સારૂં થઈ જશે, પણ સાથે એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો કે, એ વખતે અથાણું, શાકભાજી, ભજીઆં વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. સાદો ખોરાક રાખવો, દસ્ત સાફ આવે તેમ કરવું, અને આમળાંનું શરબત પીવું, અગર આમળાંનો મુરબ્બો ખાવો, અગર સુકાયલાં આમળાંને માટીના વાસણમાં રાતે પાણીમાં પલાળી સવારમાં તે પાણીને ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખી એ પાણી પીવું, અગર આમળાંનો ભુકો કરી સાકર સાથે તેની ફાકી ભરવી. એવી કોઇ પણ રીતે આમળાંનું સેવન કરવાથી શરીરની ગરમી મટી જાય છે, અને તપી ગએલું લોહી શાંત પડે છે.

આમળાંની સગવડ ન હોય અગર કોઇને આમળાં માફક ન આવે તો મારી સાસુજી તપી ગએલાં લોહીને શાંત કરવા માટે બીજો ઉપાય એ બતાવતાં કે, ગુલાબનાં ફુલમાંથી ગુલકંદ બને છે, તેનું સેવન કરવું. અગર તાજાં ગુલાબનાં ફુલ એલચી અને સાકર સાથે ખાવાં. એથી પણ થોડા દિવસમાં શરીરની ગરમી શાંત પડી જાય છે. એ પછી એ રોગ માટે ત્રીજો ઉપાય તેઓ એ બતાવતાં કે, સુખડનું શરબત પીવું, અગર સુખડનો મુરબ્બો ખાવો, અગર સુખડનું તેલ પતાસાં સાથે ખાવું, મતલબ કે સુખડનું સેવન કરવાથી પણ તપી ગએલું લોહી શાંત પડે છે. એ સિવાય તપી ગએલાં લોહીને શાંત પાડવા માટે મારાં સાસુજી ચોથો ઉપાય એ બતાવતાં કે, જેને માફક આવે તેને એ માટે લીંબુનું શરબત છે. મોટે ફાયદો કરે છે. સાકરના પાણીમાં અર્ધું અગર એને કાઢનીચોવી દેવું, અને તે પી જવું. અગર લીંબુ ઉપરાંત લેવાં લુણ તથા મરીનો ભૂકો ભભરાવી એ લીંબુને ચૂસવું અને અગર શાકભાજીમાં કે ખોરાક મીઠાઈમાં લીંબુ વાપરવાં અને પણ શરીરની ગરમી શાંત પડે છે, અને જરૂર જેટલી ખાસ્સી મળી જાય છે. પણ ઘણી બહેનોને લીંબુ માફક આવતું નથી, માટે એ પ્રયોગ પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને કરવા જોઇએ.

શરીરની ગરમી શાંત પાડવા માટે પાંચમો અને સૌથી સરસ ઉપાય મારાં સાસુજી એ બતાવતાં કે, મજેનાં તાજાં ફળો છુટથી ખાવાં, એ ફળો મીઠાં સહેજ ખટાશવાળાં અને રસદાર હોવાં જોઇએ. અને તેની સાથે ઝાડો સાફ લાવવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ, એ માટે શેલડી, સંતરાં, મસુંબી, લીલીદ્રાક્ષ, પપનસ, અનનાસ, લીલાં અંજીર વગેરે ચીજો ઉપયોગી થઇ પડે છે, અને એવાં ફળનું સેવન કરવાથી પણ શરીરની ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, અને તપેલું લોહી શાંત પડેછે.

એ પછી છઠ્ઠો ઉપાય મારાં સાસુજી એ બતાવતાં કે, દરરોજ ગાયના દૂધની તાજી છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. લોહીને સુધારવામાં અને લોહીને શાંત રાખવામાં છાશ પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને એ માટે સાતમો ઉપાય મારાં સાસુજી એ બતાવતાં કે, જો ગરમીને પૂરેપૂરી મટાડવી હોય, અને ફરીથી ઘણો વખત સુધી તેનો ઉપદ્રવ ન થાય એમ કરવું હોય, તો થોડા દિવસ સુધી એકલા દૂધ ઉપર રહેવું જોઇએ. ગાયના દૂધ સિવાય બીજો કાંઈ પણ ખોરાક ન લેવો જોઇએ, અને પચી શકે તેટલું દૂધ પીવું જોઇએ. દૂધ તાજું હોય તો એમને એમજ વાપરવું અને દૂધ દોહવાયાને ઘણો વખત થઇ ગયો હોય, તો તેને ગરમ કરીને પીવું. પણ તેમાં એલચી, સાકર, બદામ, કેસર વગેરે કોઈ પણ ચીજ મીલાવવી નહિ; એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. બહેનો, આમાંનો કોઈ કોઈ પ્રયોગ
જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે હું અજમાવુંછું, તેથી પાછી મારી
છુટ્ટ
દવાઓ 'રસ્તી સુધરી જાય છે, અને જુવાની જળવાઇ રહે છે,
આવા સાદાસાદા ઘરગતુ નિર્દોષ પ્રયોગો દરેક બહેનોએ
(૬ જાણી લેવા જોઇએ.
અંદર તેટ
કરે છે, (૭) ઋતુસ્રાવ ઓછો કરવા માટે—જ્યારે આપણા
અંદરનું ાાં ગરમી વધી જાય છે અને લોહી ઉનું થઈ જાય છે,
માથામા અટકાવ વધારે દેખાય છે, એટલે કે ચાર દિવસને
કોઇને પાંચ દસ દિવસ સુધી દેખાયા કરે છે, એટલુંજ નહિ
જણાય સાધારણ રીતે જેટલો બગાડ નીકળવો જોઇએ, તેથી
વધારે બગાડ નીકળવા માંડે છે, તેથી શરીર નબળું પડી

જાય છે, કમરમાં દુઃખાવો થાય છે, અને આંઠા ઉપર, પેસાબ ઉપર, ખ ઉપર, તથા છાતી ઉપર અને મગજ ઉપર પણ તેની ખરાબ અસર થાય છે, એ બધી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ રજસ્વળા નિયમીત થાય તેમ કરવાની જરૂર છે, અને ગરમ થએલું લોહી ઠંડું પડવાથી અટકાવ ઓછો થઈ શકે છે. એ માટે મ્હારાં મોટાં સાસુજી એ ઉપાય બતાવતાં હતાં કે, (૧) ખાખરાનાં મૂળીયાંની છાલ છાંયામાં સૂકવી તેનો ભૂકો કરી રાખવો. તે ભૂકો તોલો અર્ધો, સાકર તોલા એકની સાથે ખાઈ જવો, અને તેની ઉપર ઠંડું પાણી પીવું. સવારે તથા સાંજે એમ બે વખત દિવસમાં તે દવા ખાવી. એટલે અઠવાડીઆમાં ફાયદો થઈ જાય છે. (૨) ખાખરાનાં મૂળીયાંને રાતે પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં પછી સવારે તેને ઉકાળવાં, ઉકાળતે ઉકાળતે શેર પાણીમાંથી પાશેર પાણી રહે ત્યારે તેને ગાળી લેવું, ને તે ઠંડું પડે ત્યારે તેને સીસીમાં ભરી લેવું. એ પાણીમાં મલમલનાં કપડાંનો કટકો ભીંજાવી તે અંદરના ભાગમાં ત્રણ કલાક રાખવું. એમ દિવસમાં બે વખત કરવું. તેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. તથા એ ઉકાળો પીવામાં પણ કામ લાગે છે. તેમાંથી સવારે તથા સાંજે અઢી અઢી તોલા તેમાં મધ અગર સાકર નાખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે, તેમજ ખાખરાનાં મૂળની છાલના બહુ બારીક ભુકાની મલમલના કપડામાં પોટલી બાંધી તે પોટલી દરરોજ ત્રણથી છ કલાક સુધી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી પણ જલદીથી ફાયદો થાય છે. (૩) ખાખરાનાં મૂળીયાંનો ઉપયોગ થાયછે. તેમજ પીપળાનાં જુનાં ઝાડ ઉપર સૂકાયલી જે જાડી છાલ હોય છે, તેના ચુરણથી તથા .તેના ઉકાળાથી પણ એવોજ ફાયદો થાય છે. તે પણ ખાવામાં તથા વાપરવામાં કામ લાગી શકે છે. (૪) એવીજ રીતે લીલી મ્રોના ઉપયોગથી પણ ફાયદો થાય છે, મ્રોનો પણ ઉકાળો તથા તેને વાટીને કાઢેલો રસ વાપરી શકાય છે, અને તેને સૂકવી તેનું ચૂરણ પણ ખાખરાની રીત પ્રમાણે કામ લાગે છે, ને તેથી પણ જલદી ફાયદો થાય છે. (૫) એજ પ્રમાણે આંબળાંનો ઉપયોગ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. પણ આમાં જે સંભાળવાનું છે

તે એ કે, આ પ્રયોગો ચાલતા હોય તે વખતે તેલ, મરચું, ખટાશ, એવી ચીજો ન ખાવી જોઈએ, તથા ચટણી અથાણાં, રાઈતાં, ભજીયાં, ઢોકળાં, અને બહુ મસાલાવાળાં હવેજીઆં શાક વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. એવી પરહેજી પાળવામાં આવે, ને સાદો પૌષ્ટીક ખોરાક ખાવામાં આવે તો ઉપર જણાવેલી ચીજોથી ઋતુસ્રાવના દરદોમાં ખચીત ફાયદો થાય છે. (૬) આ બધી વસ્તુઓનું શરબત પણ બની શકે છે અને લાંબો વખત સુધી તે શરબત પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ શરબત બનાવવાની રીત પણ બહુ સહેલી છે, એ માટે મ્હારાં મોટાં સાસુજી એમ કરતાં કે, એક શેર પીપળાનાં છોડીયાંને ચાર શેર પાણીમાં ચોવીશ કલાક સુધી ભીંજવી રાખતાં, એ પછી તેને ઉકાળતાં, અને તેમાંથી ચોથા ભાગનું પાણી એટલે કે એક શેર પાણી રહે, ત્યારે તેને ગાળી લઈ તેમાં દોઢશેર સાકર નાખી ચાસણી કરતાં એ વખતે તેમાં અર્ધા રૂપીઆભાર મરી તથા બેઆનીભાર ભાંગનો ભુકો મેળવતાં. એ પછી તેને ગાળી સીસો ભરી મૂકતાં. તેમાંથી દરરોજ ટંકે બે તોલા એ શરબત પાણી સાથે અગર દૂધ સાથે પીવાથી અટકાવનાં દરદોમાં અતિશય ફાયદો થાય છે. (૭) કમળકાકડી પણ ગર્ભાશયનાં દરદો માટે અતિશય ઉપયોગી છે. કમળકાકડી લીલી કાચી ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કમળનાં ફુલનો રસ કાઢી તેનું શરબત બનાવી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં બીંજને ઠંડા પાણીમાં રાતે ભીંજવી રાખવાં પછી સવારે તેને વાટી નાખવાં ને તેમાં એલચી તથા સાકર નાંખી શરબત જેવું બનાવી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં બીજને વાટી તેનો આથો બનાવી ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ આથો મધમાં પણ થાય છે, અને સાકરમાં પણ થાય છે

બહેનો, મ્હારાં મ્હોટાં સાસુની દવામાં એક ખૂબી એ છે કે, તેઓ બનતાં સુધી મીઠી મીઠી-જ, સ્વાદીષ્ટ, સુગંધીદાર અને સ્ત્રીઓ તથા બાળકોને ગમી જાય તેવી દવાઓ વાપરે છે. વળી આવી સાદીસાદી ઘરગતુ દવાથી બીજો એ પણ ફાયદો થાય છે કે, આવી ચીજો સહેલાઈથી મળી શકે છે, તે

બહેનો, ઘણા વરસો થયાં મ્હારી આંખમાં, મારાં બાળકોની આંખમાં, અને મ્હારા પાડોશીઓની આંખમાં દૂધનો નિર્દોષ ઉપાય હું અજમાવુંછું, અને એથી સેંકડે એંસી ટકા ફાયદો થાય છે. માટે દૂધેથી આંખ ધોવાનો પ્રયોગ ખાતરી લાયક હોઈ અજમાવવા યોગ્ય છે. આપણે જાણવું જોઇએ કે, ઘણી વખત બહુજ ન્હાનાં ન્હાનાં કારણોસર આંખો ઉઠે છે, દુઃખવા આવે છે, એટલે એ કારણો દૂર થાય તો આંખોનો દુઃખાવો મટી જાય છે. બીજું એ કે જ્યારે પહેલવહેલી આંખો દુઃખવાની શરૂઆત થાય ત્યારે તેનું રૂપ બહુ નરમ હોય છે, અને સહેલાઈથી મટી જાય તેવું હોય છે, એટલે એ વખતે દૂધ જેવા સહેલા ને નિર્દોષ ઉપાયથીજ કામ થઇ જાય છે.

હવે વિચાર કરો કે, આવી સહેલી, સાદી, અને ઉત્તમ ઘરગતુ દવા પણ આપણી બહેનો ન જાણે, અને વાતવાતમાં છોકરાંઓને તેડીને દવાખાને દોડે, એ શું દિલગીરીની વાત નથી? નિર્દોષ, ન્હાનાં, કુમળાં, બાળકોની આંખો શું નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વરનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે, કે તેની માતાના દૂધનાં ટીપાં નાંખવાને યોગ્ય હોય છે? દુધમલ બાળકોની આંખો બોરાસીક નાખવાને યોગ્ય હોય છે? કે દૂધનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે? અને નિર્દોષ સુંદર, હસતાં બાળકોની આંખો મોરથુથુ આંજવા જેવી હોય છે કે દૂધનાં ટીપાં નાખવા જેવી હોય છે? એ વાતનો આપણે ખૂબ ખ્યાલ કરવો જોઇએ, અને પહેલેથીજ આંખ જેવી નાજુક ને ઉત્તમ ઇંદ્રિયમાં સખત ચીજો નહિ નાખતાં દૂધ જેવી નિર્દોષ ચીજો નાખવી જોઇએ. અને તેથી થોડા દિવસમાં ફાયદો ન થાય તો પછી બીજી કોઇ દવાઓ અજમાવવી જોઇએ. પણ બનતાં સુધી પહેલી તકે તો દૂધનોજ ઉપયોગ જરૂર કરવો જોઇએ. (૨) દૂધથી આંખોને ફાયદો ન જણાય તેવે વખતે આંખમાં ચોકખું મધ આંજવાથી પણ અતિશય ફાયદો થાય છે, અને તેમાં પણ જો લીંબડાનાં ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, અગર આંબલીના ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, તો તેથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. મધ આંજવાથી આંખમાંથી પાણી ઝરી જાય છે, અને આંખોના દરદનો જોસ નરમ પડી જાય

છે, પણ બાળકોની આંખોને મધ ફાયદો કરે છે, તે કરતાં વૃદ્ધોની આંખોને મધથી વધારે ફાયદો થાય છે. તેમજ ચોકખું મધ આંજવાથી કાંઇ ખાસ નુકશાની થતી નથી, માટે આંખોનાં ઘણી જાતનાં દરદોમાં મધ આંજી શકાય છે. (૩) સાકરને પાણીમાં ઘસી આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, પણ એ માટે શેલડીમાંથી બનેલી ચોકખી સાકર જોઇએ. મેંકડો બાઇઓની આંખો મારી સાસુ સાકર આંજીને સારી કરતાં હતાં. પણ અફસોસની વાત છે કે, આવી સાદી સાદી, સહેલી સહેલી, અને બહુજ ઓછા ખરચની દવા પણ ઘણી બહેનો જાણતી નથી. એક દોઢીયાની સાકરથી પચાસ સ્ત્રીઓની આંખો સારી થઇ શકે છે, કારણ કે સાકરનો કટકો ત્રાંબાના કટ્ટશીયા ઉપર ઘસીને અંજાય છે, એમાં બહુ જરાકજ ઘસારો લાગે છે, એટલે સાકરના એક ગાંગડામાંથી તો ઘણી વખત ઘણા દરદીઓની આંખો આંજી શકાય છે. શું આવી નિર્દોષ દવાઓ આપણી બહેનોએ ન જાણવી જોઇએ ? આંખોને સુંદર રાખવી એ પણ શું જુવાની જાળવવાનો એક ઉપાય નથી ? અને બાળકોની આંખો સારી રહે, એ પણ શું જુવાની જાળવવાનો એક ઉપાય નથી ? કારણ કે આપણે જોઇએ છીએ કે, જ્યારે આપણાં બાળકોની આંખો દુઃખતી હોય અગર તેઓ બીજી કાંઇ બિમારી ભોગવતાં હોય ત્યારે આપણું મન તેમાંને તેમાં લાગેલું રહે છે. અને એ ફીકરનો ધક્કો આપણા દીલને લાગ્યા કરે છે, તેથી આપણી તંદુરસ્તીને પણ નુકશાન થાય છે. માટે આપણી જુવાની જાળવવા સારૂ આપણાં બાળકો તથા આપણાં કુટુંબીઓ તંદુરસ્ત રહે તેમ આપણે કરવું જોઇએ, અને એમ થવા માટે આવી સાદીસાદી નિર્દોષ ઘરગતુ દવાઓ જાણી લેવી જોઇએ. (૪) ન્હાની હીમજ અગર મ્હોટી હરડે પાણી સાથે અગર મધ સાથે ઘસીને આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને ગરમીથી આંખો દુઃખતી હોય તે મટી જાય છે. (૫) ફુલાવેલી ફટકડી આંખમાં આંજવાથી પણ આંખોનાં કેટલીક જાતનાં દરદો મટી શકે છે, તથા ફટકડીના પાણીએ આંખો ધોવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, પણ એ બાબતમાં કોઇ

અનુભવી વૈદ્ય ડાક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારી વાત છે.

બહેનો, આવી આવી ઘણી બાબતો એવી સાદી ને સહેલી હોય છે કે તે આપણે જાણીએ, તો આપણા કુટુંબને ઘણીએ મદદ કરી શકીએ છીએ, અને આપણી પોતાની તંદુરસ્તીને પણ જાળવી શકીએ છીએ. માટે આવી જાતના સાદાસાદા ઘરગતુ પ્રયોગો દરેક બહેનોએ જાણી લેવાની કોશીષ કરવી જોઇએ.

(૧૦) ઝાડો બંધ કરવા માટેઃ-(૧) ઝાડાના દરદોમાં દહીં તથા છાશ અતિશય ફાયદો કરે છે. ઝાડાની સાથે તાવ ન હોય, તો દહીંથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ વખતે ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલું દહીં અગર દહીંમાંથી બનાવેલી જાડી છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ, એટલે બે ત્રણ દિવસમા ઝાડો મટી જાય છે. (૨) ઝાડાના દરદમાં બીલીનું અથાણું ખાવાથી અગર બીલીનો મુરબો ખાવાથી પણ કેટલેક ફાયદો થાય છે. (૩) સફરજન ખાવાથી, તેનો રસ પીવાથી, તથા તેનો મુરબ્બો ખાવાથી પણ ઝાડાના દરદમાં ફાયદો થાય છે. (૪) દાડમની છાલનો ભૂકો દહીંમાં ખાવાથી અને દાડમનો રસ પીવાથી પણ ઝાડો મટે છે.

બહેનો, જ્યાં સુધી દહીંથી, છાશથી, અને મીઠાંમીઠાં ફળથી ઝાડાનું દરદ મટી શકે, ત્યાં સુધી કોઇ પણ જાતની આકરી દવાઓ દરદીને પાવી કે ખવરાવવી નહિ. કારણ કે દવાઓને માટે મ્હારાં મોટાં સાસુ એમ કહેતાં કે, આંધળો માણસ તીર મારવા જાય તેના જેવી દવાની વાતો છે! મતલબ કે "લાગ્યું તો તીર નહિ તો થોથું!" તેના જેવી દવાની ને દવા આપનારાઓની સ્થિતિ છે. માટે બનતાં સુધી કોઇ પણ જાતની દવાઓ ખાવી નહિ—એ વધારે સારી વાત છે, અને તેમ છતાં દવાની મદદ વિના નજ ચાલે, તો જેમ બને તેમ શરીરમાં ગયા પછી નુકશાન ન કરે, તેવી સાદી, સસ્તી, નિર્દોષ અને ઘરગતુ દવાઓ વાપરવી જોઇએ. (૫) ઝાડાનાં દરદોમાં ભાંગની ગોળીથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે, એ ગોળી બનાવવાની રીતી એવી છે કેઃ-ભાગ એક તોલો, મરી બે તોલા તેની ગોળમાં ગોળી બનાવવી. ગોળી વટાણા જેવડી -

રવી. ભાંગને પ્રથમ જરા શેકી લેવી, એ ગોળીથી પાચન થઈ જાય છે અને ઝાડો બંધાઈ જાય છે. ભાંગનું શરબત પીવાથી પણ ઝાડાનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. ખસખસ, માંગ, વરીઆલી ને મરી વાટી તેમાં સાકર નાંખી શરબત બનાવી પીવાથી ઝાડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૬) 'ખસખસ, જાયફળ, ને સાકર ખાવાથી પણ ઝાડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે, એનું પ્રમાણ ઉમ્મરના પ્રમાણ અને દરદના જોર ઉપર આધાર રાખે છે, કેટલીક અનુભવ થયાથી એ બાબતો પછી સહેલાઈથી સમજાઇ જાય છે. (૭) ખોરાસાની અજમો ગાંધીની દુકાને મળે છે, એ અજમો ઝેરી હોય છે, તે ઘણો ખાવાથી ઝેર ચઢે છે, એ અજમાને બારીક વાટી તેની ગોળમાં અગર મધમાં વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી સવારે બપોરે ને સાંજે એમ દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી ઝાડાના બહુ સખત દરદમાં પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

બહેનો! ઘણું કરીને અજીર્ણમાંથી ઝાડાઓ થાય છે, માટે પહેલાં જે સંભાળ રાખવાની છે તે એજ છે, કે પેટમાં અજીર્ણ થવા દેવું નહિ, અને અજીર્ણ ન થાય તેટલા માટે ખાવાપીવાની સંભાળ રાખવી. કારણ કે આપણા ઋષિમુનિયોનો સિદ્ધાંત છે કે, ઉપાય કરવા કરતાં અટકાવ કરવો એ વધારે સારી વાત છે, અને અંગ્રેજીમાં પણ એવીજ મતલબની કહેવત ચાલે છે. માટે રોગને ઉત્પન્ન થતો અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઇએ.

(૧૧) **પેટનાં દરદો માટે**—ઘણી બહેનોને વારંવાર પેટના દર્દની ફરીઆદ કરવી પડે છે. કોઈ કહે છે કે મને નળ ભરાઇ ગયા છે, કોઈ કહે છે કે મારી પેચોટી ખસી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં બરોળની ગાંઠ મોટી થઈ ગઈ છે, કોઇ કહે છે કે નળવાયુ થએલ છે, કોઇ કહે છે કે ખાધેલું પચતું નથી, ને ખાટા ઘચરકા આવે છે, કોઈ કહે છે કે પેટમાં પવન ભરાઈ જાય છે ને ગોળો ચઢે છે; આવી આવી ઘણી જાતની ફરીઆદો પેટ માટે વારંવાર ઘણી સ્ત્રીઓને કરવી પડે છે. પણ પેટ કેટલું બધું દયાળુ, ઉદાર ને સહનશીલ છે? તે આપણા કેટલા બધા જુલમો સહન કરે છે?

તેની તે બિચારીઓને જરા પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ પેટ માટે ફરીઆદ કર્યા કરે છે. પણ મારાં મોટાં સાસુજી તો કહેતાં હતાં કે, ખરી ફરીઆદ તો પેટેજ કરવી જોઇએ, કારણ કે પેટ કંઇ આપણને દુઃખ દેતું નથી, પણ આપણે પોતે પેટને દુઃખ દઇએ છીએ, અને તે કંઈ અજાણતાંજ નહિ પણ જાણીબુઝીને! ઘણી વખત તો સમજતાં છતાંયે આપણે વધારે ખાઇને તેને હેરાન કરીએ છીએ, પેટની અંદરના ભાગો કેટલાબધા નાજુક છે, એ તમો જાણોછો? એની અંદર જુદી જુદી જાતના એટલાબધા સંચાઓ છે, કે એ બધાની બારીક વિગતો, તેની કામગીરી, અને તેની રચના આપણે જાણીએ, તો આપણને અજાયબી લાગ્યા અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ, તેમજ તેની ઉપર વધારે પડતો બોજો નાંખવા માટે આપણને દિલગીરી પણ ઘણી થયા વિના રહે નહિ.

બહેનો! એક નાનકડી તોપ હોય તેમાં ભરાતો હોય તે કરતાં બેવડો કે ચોવડો દારૂ ભરીએ, અને તે પણ એક વખત નહિ, પણ વારંવાર એ પ્રમાણે કરીએ, તો એ તોપ ફાટી જાય તેમાં કંઇ નવાઈ છે? ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, આપણી હોજરી એ કાંઈ તોપ જેવી સખ્ત ને જાડી નથી, અને ખોરાક કે જેમાંથી સડયા પછી ગ્યાસ ઉત્પન્ન થાય છે, જે હવા ઉત્પન્ન થાય છે, તે હવાનું જોર તો દારૂ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે, એટલે તેથી શરીરની અંદરના ભાગોને નુકશાન થાય તેમાં કંઇ નવાઈ નથી. આપણી ગટરોને સાફ કરવામાં ન આવે, અગર તેની અંદર જઈ શકે તેમ હોય તે કરતાં પણ વધારે કચરો નાંખવામાં આવે, તો તે ભરાઈ ગયા વિના અગર તેની પાળો તુટી ગયા વિના રહે નહિ. ત્યારે આપણા પેટની અંદર આંતરડાં રૂપી જે ગટરો છે, તેની અંદર જરૂર કરતાં વધારે કચરો ભરાય, અને એ કચરો સહેલાઇથી પાછો નીકળી શકે નહિ, ત્યારે એ પોચાં, કુણાં, લીસાં, ગરીબડાં આંતરડાંના શા હાલ થતા હશે? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો! એક સુંદર નાજુક છોકરી હોય, તે બશેરનો ભાર ઉંચકી શકે તેવી હોય, તેને બદલે એ છોકરી ઉપર જ્યારે આપણે અરધા-પોણા કે એક મણનું બોચકું મુકી દઈએ,

ત્યારે તેના શું હાલ થાય ? તે બિચારીને રોતેરોતે બેસીજ જવું પડે, અટકીજ જવું પડે; એ વિના એનો બીજો ઉપાય શો ? તેમજ આપણી હોજરીબાઈ અરધો શેર અન્ન પાચન કરી શકે તેવી હોય, તેને બદલે તેમાં શેર અન્ન નાખી દઇએ તો તેના શું હાલ થાય ? જ્યાં સુધી ખેંચાય ત્યાં સુધી તો તે ખેંચ્યા કરે એવી તે ભલી છે, પણ અંતે તો તે બિચારી નાજુક થાકીજ જાય-એ સ્વાભાવિક છે, અને એ થાકી જાય એટલે શરીરના બધા અવયવોના બાર વાગી જાય, એમાં કંઈ જ નવાઈ નથી. કારણ કે તંદુરસ્તીની જડ જઠરાગ્નિ છે, અને તેની સાથેજ સરખી રીતે ન વરતાય, ત્યારે એ અગ્નિદેવ કોપે અને હોજરીબાઇ રીસાઈ જાય, એ તદન બનવાજોગ ને સ્વાભાવિક છે. માટે આ બધી વાતો કહીને બહેનો, હું તમને એમ સમજાવવા ઈચ્છું છું કે, ખાવાપીવાની બાબતમાં આપણે બહુજ સંભાળવું જોઈએ. પણ અફસોસની વાત તો એ છે કે, હાલના અમનચમન કરવાના વખતમાં ખાવાપીવાની બાબતમાં લોકો એટલીબધી વધારે પડતી છુટ લે છે કે, જેની કંઈ હદજ નહિ ! અમારે ત્યાં એક બ્રહ્મચારીબાવા આવ્યા હતા, તે કહેતા હતા કે, પૂર્વજો-અસલના માણસોમાંથી કોઈ હાલમાં દૈવયોગે આ દુનિયામાં આવી ચડે તો તેઓને હાલના લોકોની ખાવાપીવાની રીતો અને ખાવાનો મોહ ગળકો ને લલુતા જોઇને અતિશય સખેદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ. કારણ કે આવાપીવાની બાબતમાં આટલોબધો ચડસ ને મોહ આપણા પૂર્વજો-પ્રાચીન લોકોને કદી પણ નહોતો.

(૧) ઘણી બહેનો કહે છે કે, આજે કઢી બહુ સારી થઈ હતી, માટે વાટકો ભરીને વધારે પી ગઈ, તેથી પેટમાં ગડબડાટ થાય છે. કોઈ બાઈ કહે છે કે, નવી નવી રાઇતી બનાવી છે તે બહુ સારી લાગી, તેથી બે ચાર કટકા વધારે ખવાઇ ગઇ, તેમાંથી ઉધરસ થઈ છે. કોઈ બાઇ કહે છે કે, આજે નાતમાં જમવા ગયાં હતાં, ત્યાં લાડુ બહુ સારા હતા, ને પાસે બેઠેલાં વેહેવાણે બહુ આગ્રહ ને તાણ કરી, તેથી અરધો લાડવો વધારે ખવાઇ ગયો, તેથી પેટમાં ગડબડ થાય છે. કોઇ સ્ત્રી કહે છે કે, અટકાવમાં બોર ખાધાં, તેથી કેડમાં

ચસકા નીકળે છે. આવી આવી વાતો કહેનારી બાઈઓએ જરૂર જાણવું જોઇએ કે, મોહનથાળની કીંમત વધારે છે કે તમારા પેટની કીંમત વધારે છે? ફેરીમાં વધારે આનંદ છે કે મનને જીતી શકો તેમાં વધારે આનંદ છે? બોરમાં વધારે સુખ છે કે તમારી તંદુરસ્તી જળવાય તેમાં વધારે સુખ છે? મારાં મોટાં સાસુજી તો મને કહેતાં કે, વહુ દીકરા, જ્યારે કોઈ તમને કહે કે, આ દુધપાક બહુ સારો છે, માટે થોડો વધારે ખાઇ લ્યો! ત્યારે તમે એમ કહેનારની શરમમાં દબાઇ ન જશો ને વધારે ખાશો માં, પણ રોકડેરોકડો એવો જવાબ દેજો, કે દૂધપાક જેટલો સારો છે તે કરતાં મારૂં પેટ ઘણું વધારે સારૂં છે. અને ઉંચી જાતના આંબાની જેટલી કીંમત છે, તે કરતાં મારા પેટની કીંમત અનંત ગણી વધારે મોટી છે. માટે મારૂં પેટ બગડે, મારી જઠરાગ્નિ ખરાબ થાય, મારી તંદુરસ્તી કથળે, મારૂં સૌંદર્ય વણુસી જાય અને મને વહેલું ઘડપણ આવે-તેમ હું કદાપિ કરીશ નહિ. આ બધું દુઃખ જરાજરા વધારે ખાવામાંથી થાય છે, અને વગર જરૂરના મરી મસાલાઓ શરીરમાં દાખલ કરીએ તેમાંથી થાય છે. માટે પેટને સારૂં રાખવું હોય, તો ખાવાપીવાની બાબતમાં અંકુશમાં રહેતાં શીખવું જોઈએ. અને જ્યારે જ્યારે અંકુશમાં ન રહેવાય, ત્યારે ત્યારે તેની શિક્ષા તરીકે એક બે ઉપવાસ કરી નાંખવા જોઇએ, એટલે વગર દવાએ ઝટ છુટકો થઈ જાય છે, અને પેટ પાછું ઠેકાણે આવી જાય છે. માટે પેટને સુધારવાની બાબતમાં ઉપવાસ એ સૌથી સારામાં સારો શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ, સહેલામાં સહેલો, સર્વોત્તમ ને તદન બીન જોખમી ઉપાય છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટનાં સો દરદોમાંથી નેવું જાતનાં દરદો તો વિધિસર ઉપવાસ કરવાથીજ મટી જાય તેમ છે. આપણામાં અગીઆરસ વગેરે દિવસો ઉપવાસ માટે ઠરાવેલા છે, તેનું એક કારણ એ છે કે, તેથી તંદુરસ્તી સુધરે છે, અને જુવાની જાળવવામાં તે મદદ કરે છે. (૨) પેટનાં દરદોમાં ગાયનું મુતર બહુ સારૂં કામ કરે છે. ગૌમૂત્રથી પેટના ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, એ માટે સવારના પહોરમાં તંદુરસ્ત ગાયનું અઢી તોલાથી પાંચ તોલા સુધી ગોમુતર પી

શકાય છે, એ મુતર પીવાથી બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો બગાડ બધો એ રસ્તે નીકળી જાય છે. બહેનો ! ગાયના મુતરમાં ઘણી જાતના ક્ષાર રહેલા છે, અને તેમાં એક પ્રકારની ગરમી પણ રહેલી છે, તેથી હોજરી ઉપર અને આંતરડાં ઉપર ગૌમૂત્રની બહુ જલદીથી સારી અસર થાય છે. આવો ગૈામૂત્રનો ગુણ હોવાથી થોડા દિવસ ગૈામૂત્રનું સેવન કરવાથી, પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદો દર્દ થઇ મટી જાય છે. પણ હાલના વખતની સુધરેલી જેવી દેખાતી ઘણી સ્ત્રીઓ મોઢું બગાડીને કહે છે કે, બાઇ મુતર તે વળી કેમ ભાવે ? પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે, કોડલીવરઓઇલ કરતાં ગૈામૂત્ર ઘણી સારી ચીજ છે, અને પેનકીલર કે કોલનવોટર કરતાં ગૌમૂત્ર વધારે પવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ કંટાળા ભરેલી જુદી જુદી જાતની દવાઓના મીશ્રણના ડોઝનો જે બદસ્વાદ હોય છે, તે કરતાં ગૈામૂત્રનો સ્વાદ કંઈ વધારે ખરાબ હોતો નથી, માટે ગૈામૂત્રનું નામ સાંભળીને ભડકી જવું નહિ. પણ ગૈામૂત્ર એ મહા મૂલ્યવાન કુદરતી અમોઘ ઔષધી છે, તેમાં નિરોગીપણું રહેલું છે, તે રસાયણીક ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થએલી અદભુત વસ્તુ આપણને સાવ મફત મળે છે, એ માટે પરમ-કૃપાળુ પરમાત્માનો આપણે ઘણોજ ઉપકાર માનવો જોઈએ. અને પેટના દરદોવાળી સ્ત્રીઓએ ખુશીથી ગૈામૂત્રનું સેવન કરવું જોઇએ. અમારા બ્રહ્મચારી મહારાજ કહેતા હતા કે, ગૈામૂત્ર જેવી દવા રસાયણીક ક્રિયાઓથી બનાવવી હોય, તો એ માટે કેટલીબધી જાતનાં વસાણાં જોઇએ કેટલીબધી મોટી કીંમતના અટપટા જુદાજુદા ઘણા સંચાઓ જોઇએ ! તે તૈયાર કરતાં કેટલોબધો વખત ને ખર્ચ લાગે ? અને એવો પ્રયોગ સિદ્ધ કરવા માટે કેવા હુંશીઆરમાં હુંશીઆર મોટી ભારે ફી વાળા રસાયણીક શાસ્ત્રીઓ જોઇએ; એ તમે જાણોછો ? એ બધું કામ તમને કુદરતમાતા મફત કરી આપે છે. જંગલમાં જુદીજુદી જાતનાં ઘાસ ગાયો ચરે છે, તેમાંથી અદભુત ગુણોવાળું મુત્ર ઉત્પન્ન થઇ જાય છે, એ શું પ્રભુનો ઉપકાર ને ચમત્કાર નથી ? અને એ શું લાભ લેવા જેવી મોટી ભારે બાબત નથી ? મને કહો કે ગૈામૂત્રનું નામ સાંભળીને એમાં

મોઢું મરડવા જેવી બાબત શી છે? માટે ગૌમૂત્રને હલકું અને ખરાબ ન સમજતાં, તેની ઉંચી કીંમત સમજી જરૂર પડતાં વાપરી, તેનો સારો લાભ લ્યો. એજ મારી ભલામણછે.

(૩) પેટનાં દરદોમાં ગાયના દૂધની છાસથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તદન છાસ ઉપર રહે. વાથી તો કેટલાંક બહુ હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે જેને તાવની અસર ન હોય તેવાંઓ પેટનાં દરદો માટે છુટથી છાસ પીએ, તો તેઓને ઘણો ફાયદો થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ છાસથી તો હરસનેયે ફાયદો થાય છે, તથા ગર્ભાશયનાં દરદોમાં પણ છાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે છાસથી શરીરની વધી ગએલી ગરમી ઓછી થઇ જાય છે, અને શરીર સમશિતોષ્ણ રહી શકે છે, તેથી ગરમીને લીધે ગર્ભાશયનાં જે દરદો થતાં હોય તે દરદો થતાં અટકે છે, અને ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, તથા કસુવાવડ થતી અટકે છે. એ માટે મારાં મોટાં સાસુજી તો કહેતાં હતાં કે, જ્યારે હિંદમાં ઘેરેઘેર ગાયો હતી, અને દરેક સ્ત્રીઓ ગાયોની સેવા કરતી, ગાયોનાં દૂધ પીતી, તથા આંખોને ઠંડક આપનારી ગાયોની છાશ છુટથી વાપરતી હતી, ત્યારે વંધ્યાપણાનાં તથા અંધાપાનાં દરદો હિંદમાં ઘણાંજ ઓછાં હતાં; એટલે હાલના કરતાં પચાસ કે સો ગણાં ઓછાં હતાં, એમાં કાંઇ પણ શક નથી. કારણ કે હાલના વખતમાં ઠેકાણે ઠેકાણે વાંઝણી સ્ત્રીઓ અને આંખનાં દરદીઓ દેખાય છે? પણ અસલના વખતમાં જુવાન માણસોને આંખમી ઈજા હોય, એવા કેસ કોઇક જવલ્લેજ જોવામાં આવતા, તેમજ વાંઝણી સ્ત્રીઓ ભુલેચુકે કોઇકજ ઠેકાણે માંડમાંડ નજરે પડતી હતી; કારણ કે એ બધો ગાયની છાશનો રૂડો પ્રતાપ હતો. પણ એને બદલે આજે ચુડેલ ચ્હાએ ઘર ઘાલ્યું છે, તેથી દેખવાં વસમાં થવાથી ચશ્માં વગર ચાલતું નથી, અને સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણાના તથા કસુવાવડના કેસ તો દિનપ્રતિદિન વધતાજ જાય છે! એ અટકાવવાનો સસ્તો સહેલો, સાદો, અને કુદરતી ઘરગતુ ઉપાય ગાયના દુધની છાશ છે, છાશ પેટનાં દરદોમાં અજબ જેવો ફાયદો કરે છે. અને, ગર્ભ ન રહે અગર રહ્યા પછી કસુવાવડ થઇ જાય, એ

પણ પેટના દરદોનોજ એક પ્રકાર છે, એટલે તેમાં પણ છાશથી ફાયદો થાય તેમાં કંઇ નવાઈ નથી. (૪) લીંબુથી પણ પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે. માટે લીંબુનો રસ શાકભાજી સાથે ખાવાથી, લીંબુના રસનું શરબત પીવાથી, તથા લીંબુનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોને અમુક ફાયદો થાય છે. પણ તેમાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, જેની પ્રકૃત્તિને માફક આવે તેણેજ લીંબુનું સેવન કરવું જોઇએ. કારણ કે કેટલીક બહેનોને લીંબુ માફક આવતું નથી, લીંબુથી શરદી થઇ જાય છે, ને સાંધાઓ પકડાય છે, માટે સંભાળપૂર્વક લીંબુ વાપરવું જોઇએ. સમુદ્ર કિનારાના પ્રદેશમાં કેટલાક લોકોને લીંબુ માફક આવતું નથી, પણ જે મુલક સમુદ્રથી દૂર હોય ત્યાંના લોકોને લીંબુ માફક આવી શકે છે. લીંબુથી જેમ ફાયદો થાય છે, તેમજ બીજાં ખાટા રસવાળાં ફળોના રસનો ઉપયોગ કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે, માટે પેટનાં દરદો વખતે ખોરાક બંધ કરાય અગર ઓછો લેવાય, અને તેને બદલે ફુટ-રસવાળાં ફળ વધારે ખવાય, તો એથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે ફળો કુદરતી રીતેજ મનુષ્યોને માફક આવી જાય છે, અને ફળોની અંદર પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ જુદીજુદી જાતની મીઠાશ મુકેલી છે, અને જુદીજુદી જાતના સ્વાદ મુકેલા છે, તેમજ તેમાં જુદીજુદી જાતના ગુણો અને શક્તિ પણ મુકેલાં છે, તેથી ફળો ખાવાથી દરદો મટે છે અને શક્તિ વધે છે. એટલે ફળોનો સહેલો, સાચો, અને કુદરતી ઉપાય પણ પેટનાં દરદોમાં ખસુસ અજમાવવા યોગ્ય છે. (૫) પેટનાં દરદોમાં ઘણીવાર કડવી દવાઓ પણ બહુ ઉપયોગી થાય છે, કારણ કે કેટલીક વખત એવું બને છે કે, કડવો રસ શરીરમાં ઓછો થવાને લીધે પેટમાં દરદો થાય છે, એટલે કડવાશનું સેવન કરવાથી ઘટી ગએલો કડવો રસ પુરો પડે છે, ને તેથી પણ ફાયદો થાય છે. બીજી વાત એ છે કે, પેટના કેટલીક જાતના રોગો જંતુઓને લીધે થાય છે, અને ઘણી જાતના જંતુઓ કડવાશથી મરી જાય છે, એટલે જંતુઓનો નાશ થવાથી પણ પેટનાં દરદો મટી જાય છે, માટે કડવાશનું સેવન કરવું એ પણ બહુ જરૂરની વાત છે. જો કે કડવી દવાઓ

વાપરવી મારી સાસુજીને ગમતી નથી, છતાં પણ ચોકસ દરદ માટે તે પણ વાપરવી પડે છે. કાકચીઆનાં બીંજ શેકીને ખાવાથી પેટનાં દરદમાં બહુ સારો ફાયદો થાય છે, એ બીંજ અરધું અગર આખું ખાઈ શકાય છે. કાળીજીરીનું સેવન કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કાળીજીરીને શેકી એક આનીભારથી પાવલીભાર સુધી ગોળ સાથે, મધ સાથે, અગર સીંધાલુણ સાથે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ઇંદ્રજવને શેકી તેની ફાકી દહીંમાં, છાશમાં, અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, એ ફાકી પણ અરધા તોલા સુધી લઇ શકાય છે ઇંગોરીઆંની છાલનો ભુકો, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની ઉપરનો ગરભ, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની અંદરનું બીંજ ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે. એ દવા વાલ બે વાલથી માંડીને પાવલીભાર સુધી લઈ શકાય છે. તે પણ ગોળ સાથે, મધ સાથે, છાશ સાથે, અગર ટાઢા કે ઉંના પાણી સાથે આપી શકાય છે. ઝેરકચોલાંની ફાકીથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. એ માટે ઝેરકચોલાંને પ્રથમ ત્રણ અગર સાત દિવસ ગાયના મુતરમાં ભીંજવવાં જોઇએ, તે પછી તેની ઉપલી છાલ છોલી નાંખવી, અને અંદરનાં બીંજને ઘીમાં અગર એરંડીઆ તેલમાં તળી લેવાં, તે પછી તેને ખાંડીને ભુકો કરવો, તે ફાકી વાલ, બે વાલ, ત્રણ વાલ કે ચાર વાલ સુધી લઇ શકાય છે, એ ફાકી સાથે સીંધાલુણ, મરી, અજમો, સુંઠ, સંચળ, લવીંગ, વગેરે ચીજો પણ મેળવાય છે. અને તેમાં લીંબુનો રસ અગર કુવારનો રસ અગર નાગરવેલનાં પાનનો રસ નાંખીને ગોળીઓ પણ વાળી શકાય છે. એ ગોળીઓનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

મામેજવો નામે એક જાતની દવા ચોમાસામાં થાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદો મટે છે. એ મામેજવો લીલો તાજો હોય, તો તેનો રસ પીવાય છે, અને સુકો હોય તો તેને ખાંડી ભુકો કરી તેની ફાકી ભરાય છે. એ લીલા મામેજવાનું અથાણું પણ થાય છે, અને તેથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. કીડામારી નામે એક ઔષધી

જંગલમાં થાય છે, તે પણ બહુ કડવી હોય છે. તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. કીડામારી લીલી તાજી મળે ત્યારે તે વાટીને પીવાય છે, અને સુકી મળે ત્યારે તેની ફાકી અગર ગોળીઓ બનાવી તેનો ઉપયોગ થાય છે. તેની સાથે જરૂર જણાયા પ્રમાણે સુંઠ, મરી, અજમો, સંચળ, વગેરે ચીજો મેળવી શકાય છે, એ જંતુનાશક છે, એટલે નામ પ્રમાણે ગુણ કરનારી કીડામારીથી જંતુઓનાં દરદોમાં તથા લોહી બીગાડનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. કીડામારી પણ પાવલીભાર સુધી લઇ શકાય છે. પેટનાં દરદોમાં કુવાર બહુ અકસીર ઉપાય છે, લીલી તાજી કુવારનો ગારભ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કુવારનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટની ગાંઠ ગળી જાય છે. અને કુવારનું શાક, કુવારનાં ભજીઆં, તથા કુવારનો મુરબ્બો ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય કુવારમાંથી કુમારીઆસવ બને છે, તે આસવનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. પણ એ આસવ બનાવવાની રીત મુશ્કેલી ભરેલી હોવાથી તેનું વિવેચન અત્રે કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે હું તો જેમ બને તેમ સહેલામાં સહેલા, સાદામાં સાદા, અને તદ્દન નિર્દોષ ઉપાયોજ તમને બતાવવા ઇચ્છુંછું. કુવારમાંથી એળીઓ બને છે. તે એળીઓ ગાંધીની દુકાને મલે છે, એ એળીઓ વાલ બે વાલ, કે ચાર વાલ પાણીમાં ભીંજવી ગાળીને પી જવાય છે, તેથી બે ત્રણ વખત જુલાબ લાગી જાય છે, અને પેટનું દરદ હલકું પડી જાય છે, નાની ઉમ્મરનાં બાળકોને અઠવાડીએ પખવાડીએ એળીઓ પાઈ દેવાથી તેઓનું પેટ સાફ રહે છે, અને કરમ પડતાં અટકે છે.

બહેનો! આવા સાદાસાદા સસ્તા સહેલા નિર્દોષ ઉપાયો હું જાણુંછું, અને તેનો લાભ લઉંછું, તેથી હું મારી જુવાની જાળવી શકીછું. માટે તમને પણ મારી એજ વિનંતી છે કે, તમારે તમારી જુવાની જાળવવી હોય, તો આવા સાદા ઘરગતુ ઉપાયો શીખી લેવાની મહેરબાની કરી અમલ કરવાની ખાંખત રાખો એટલે તમારી તંદુરસ્તી પણ સારી રહી શકશે.

(૧૨) વાયુનાં દરદોઃ—(૧) વાયુનાં દરદોમાં કંઇક

સખત દવાઓ કરવી પડે છે, પણ તેમાં જ્યાં સુધી બહારની ચીજો લગાડવાથી ફાયદો થાય તેમ હોય, ત્યાં સુધી ખાવાની ચીજો આપવી નહિ એ વધારે સારી વાત છે. વાયુનાં દરદમાં જુલાબ બહુ સારૂં કામ કરી શકે છે, માટે પ્રથમ તો હલકો જુલાબ આપવો. એટલે જુલાબમાં બિગાડ નીકળી જવાથી અરધો રોગ અગર ચોથા ભાગનો રોગ તો પોતાની મેળેજ મટી જાય છે. બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, વાયુના રોગવાળાને દસ્તની કબજીઆત હોય છે, માટે તેને દસ્ત સાફ લાવે એવી ચીજો આપવાની ખાસ જરૂર છે. અને દસ્ત સાફ લાવનારી ચીજોમાં વાયુ વાળાઓને માટે એરંડિઉં શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ છે, માટે જરૂર પડે ત્યારે થોડા થોડા દિવસને આંતરે એરંડીઆનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. (૨) વાયુનાં દરદોમાં શેકથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે, અને શેક ઘણા પ્રકારે થઇ શકે છે. દેવતા પાસે બેસીને શરીર શેકાય છે, કપડાના ડુચાથી વાયુવાળા ભાગ ઉપર શેક કરી શકાય છે, ખાટલા નીચે દેવતા પાથરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ કપડાથી શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણી સીસામાં ભરીને તથા ગરમ પાણી રબરની કોથળીમાં ભરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડીને શેક આપી શકાય છે. અને બાફ મારફતે વરાળ મારફતે પણ શેક આપી શકાય છે. આવા આવા શેકના ઘણા પ્રકારો છે. એ સિવાય શેક કરવા માટે જુદીજુદી દવાઓ પણ વપરાય છે. જેમકે લીંબડાનો શેક, આકડાના પાંદડાંનો શેક, સુવાની પોટલીનો શેક, અજમાની પોટલીનો શેક, નગડના પાંદડાંનો શેક, કુવારનો શેક, વડનાં પાંદડાંનો શેક, બકરીની લીંડીનો શેક, ઈંટનો શેક, મીઠાની પોટલીનો શેક, અને સુવાની પોટલીનો શેક, વગેરે ઘણી જાતના શેક કરી શકાય છે. અને એ બધી બાબતો બહુ સહેલી છે. તે ઉપર જરાક ધ્યાન આપીએ એટલે એ બધી વાતો આવડી જાય છે, એક બે વખત કોઈ ઠેકાણે નજરે જોયું હોય, અગર કોઇ પાસેથી ખરેખર વિગતવાર રીતે એ હકીકતો જાણી લીધી હોય, તો તરતજ સમજાઈ જાય છે. અને આ બધી ચીજો બહુ સહેલાઇથી મળી શકે તેવી તથા કંઇ ખાસ નુકશાન ન થાય

તેવી છે. એટલે જરૂર પડે ત્યારે છુટથી તુરતજ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૩) વાયુનાં દરદોમાં જુદીજુદી જાતનાં તેલ પણ ઘણો સારો ફાયદો કરે છે, જેમકે તલનું તેલ, એરંડીઉં તેલ, કરંજનું તેલ, અળસીનું તેલ, સરસીઉં તેલ, ખસખસનું તેલ, ગ્યાસલેટ, તજનું તેલ, લવીંગનું તેલ, કપુરનું તેલ, લસણનું તેલ, લીંબોળીનું તેલ, રાઇનું તેલ, વગેરે તેલો ચોળવાથી પણ ઘણો ફાયદો છે, એ તેલની સાથે બીજી દવાઓ પણ તેમાં મેળવી શકાય છે. દવાઓ મેળવીને ગરમ કરેલાં તેલોથી પણ વાયુનાં દરદમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે તલના તેલમાં અગર સરસીઆ તેલમાં સુંઠનો ભુકો નાંખી ઉકાળવું, પછી તે ઠંડુ પડે ત્યારે તેની માલીસ કરવાથી તે જલદી જલદી અસર કરી શકે છે. એજ પ્રમાણે મરીનો ભુકો, હીંગ, મીઠું, સુવા, અજમો, ઝેરકોચલાં, વગેરેનાં તેલો બનાવી શકાય છે. તથા એ સિવાય કેટલીક જાતની વનસ્પતિના તાજા રસ તેલમાં ભીલાવી તેને ઉકાળી દવાના રસને બાળી નાંખવો, અને ખાલી નર્યું તેલ રહે, ત્યારે તેનો સીસો ભરી લેવો. એ તેલની માલીસ કરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે આકડાનાં પાંદડાંનો રસ, એક શેર તેલમાં પાશેર, અરધો શેર, અગર શેર સુધી નાખી શકાય છે. એજ પ્રમાણે લીંબડાનાં પાંદડાં, નગડનાં પાંદડાં, ભોંયરીંગણી, રાસના, આદાનો રસ, નાગરવેલના પાનનો રસ વગેરે ઘણી જાતના રસ તથા લીલી વનસ્પતિ તેલમાં ઉકાળી શકાય છે, અને એ તેલોની માલીસ કરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. (૪) ગામડીઆ લોકો વાયુનાં દરદોમાં થોર ચોપડવાનો ઉપયોગ કરે છે. કાંટા વિનાનો ડાંડલીઓ થોર થાય છે, તેનું દુધ વાયુવાળા ભાગ ઉપર ચોપડી તે ઉપર રૂ લગાડી દે છે, તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. થોર લગાડતાં પહેલાં દરદવાળી જગ્યા ઉપર ઘી અગર તેલનો હાથ ભુંસી દેવો, અને પછી એ તેલને કપડાથી લુછી નાંખવું ત્યારબાદ થોર લગાડવો, એટલે ચામડીને ઇજા થતી નથી. નાહ તો ચામડી તડવડી ઉઠે છે, થોરથી ઘણું જલદી ફાયદો થાય છે, પણ એ સખત ઉપાય છે, શહેરના લોકોને તે ઉપાય

ફાવે કે નહિ ? એ એક સવાલ છે. કારણકે તેઓના શરીરની ચામડી બહુ નાજુક સુંવાળી હોય છે. (૫) વાયુમાં ખાવાની દવાઓની પણ જરૂર પડે છે. કારણકે જ્યારે શેકથી, તેલ ચોળવાથી, તથા બહારના બીજા ઉપચારો કરવાથી પણ વાયુ ન મટે ત્યારે ખાવાની દવાની જરૂર પડે છે. એ માટે થોડીક સાદીસાદી ખાવાની દવાઓ જાણી રાખવાની પણ દરેક બહેનોને જરૂર છે. મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે વાયુનાં દરદોમાં સુંઠ, મરી ને પીંપરનું સેવન કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. તેઓ ગોળની સાથે સુંઠનો ભુકો મેલવીને ખવરાવતાં હતાં, મરીના દાણા સાતથી એકવીસ સુધી આખાને આખા પાણી સાથે ગળાવતાં હતાં. અને લીંડીપીપરનો ભુકો મધમાં ચટાડતાં હતાં. તેથી સાધારણ સાધારણ વાયુનાં દરદો તો થોડા થોડા દિવસોમાંજ મટી જતાં હતાં. એ સિવાય ઘોડાઆકસંધના ચુરણનું ગોળ સાથે સેવન કરવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. તેનો ભુકો બેઆનીભારથી અરધા તોલા સુધી ખાઇ શકાય છે. સુંઠ મરી પીપર વગેરે ચીજો ઘરઘરાઉ છે, અને વારંવારના વપરાશની છે, એટલે એનું વજન સહેલાઇથી ધ્યાનમાં આવી જાય તેવું છે. એટલે દરેક બાબત બહુ લંબાવીને તમને કહેતી નથી. એ સિવાય વાયુ ઉપર ખાવા માટે બીજી પણ ઘણી ચીજો હોય છે, પણ એ બધું કાંઈ તમને યાદ રહી જાય નહિ, તેમજ લાંબા લાંબા પ્રયોગો કાંઇ સૌ બહેનોથી બની શકે નહિ, માટે ટુંકામાં પતી જાય અને સહેલાઈથી બની આવે તેવી ઘરગતુ દવાનીજ હું તમારી આગળ વાતો કરૂંછું. બાકી બીજા ઘણાએ મોટા ઉપાયો પણ જાણુંછું પણ એ ઉપાયો કાંઇ સૌને તુરતજ કામ લાગી શકે નહિ, માટે એવી વાતો છોડી દઉંછું. વાયુનાં દરદોમાં લસણ તથા ડુંગળી પણ બહુ સારો ફાયદો કરે છે, તે ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેની વાસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેનો રસ નાંખીને બનાવેલાં તેલોથી પણ ફાયદો થાય છે, અને તેની કચુંબર બનાવીને ખાવાથી, અગર તેનું શાક બનાવીને ખાવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. માટે ગરીબોની કસ્તુરી જે લસણ કહેવાય છે તે, તથા તેના કાકાની દીકરી

ડુંગળીબાઇ ઉપર પણ વ રૂ વખતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે! આ સાંભળીને ઘણી બાઈઓ હસી પડી, ત્યારે શાંતિબહેને કહ્યું કેઃ—બહેનો! આ વાત કાંઈ હસી કાઢવા જેવી નથી, અને લસણડુંગળીનું નામ સાંભળીને કાંઇ ભડકી જવા જેવુંયે નથી, પણ એ બે વસ્તુઓ તો અજબ જેવી ગુણકારી છે, અને લાભ લીધા જેવી છે, કારણ કે, વાયુનાં દરદોમાં લસણડુંગળી ખાસ ફાયદો કરનારી ચીજો છે.

(૧૩) ઝાડો સાફ લાવવા માટેઃ—હાલના વખતમાં લોકોની મોટામાં મોટી ફરીઆદ ઝાડો સાફ નહિ આવવાની છે. સેંકડે ૮૦ એંશી માણસને શહેરોની અંદર એ જાતની ફરીઆદ રોજ કરવી પડે છે, ત્યારે ગામડીઆ લોકોમાં એ ફરીઆદ બહુ થોડી હોય છે, અને આ વાત પણ યાદ રાખવા જેવી છે કે, ઝાડાના ખુલાસાની સાથે તંદુરસ્તીને ખાસ સંબંધ છે, તેથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે, જે ગામડીઆ લોકોને ઝાડાની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને શહેરના જે લોકોને દરરોજની ઝાડાની ફરીઆદ હોય છે તેઓની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી. માટે ઝાડો સાફ લાવવાનો સહેલો, સાદો, અને સ્વાભાવિક ઉપાય એ છે કે, જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક ખાવો જોઇએ, અને શરીરને જરૂર જેટલી કસરત કરવી જોઇએ. કારણ કે ઝાડાની કબજીઆતનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે, જે ચીજોની શરીરને જરૂર ન હોય, તે ચીજો શરીરમાં ઘાલવાથી ઝાડાની કબજીયાત થાય છે, તથા શરીરને જે જાતની હવા આપવાની અને જે જાતની કસરત આપવાની જરૂર હોય, તે બધું યોગ્ય પ્રમાણમાં ન મળે, ત્યારે ઝાડાની કબજીઆત થાય છે, અને કબજીઆત વખતે વારંવાર જુલાબ લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે, એટલે પછી એકએકથી સખત દવાઓ કરવી પડે છે, અને એમ થાય એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે. માટે પોતાની મેળે સહેલાઇથી દસ્ત સાફ આવી જાય, તેવા કુદરતી ઉપાયો જાણી લેવા જોઇએ. તે માટે પહેલી વાત તો એ છે કે, ચાહ તથા બીડી વગેરે ચીજોનું વ્યસન ન રાખવું; અને

હોય તે છોડી દેવું જોઇએ. બીજી વાત એ છે કે, સાદો ખોરાક ખાવો જોઇએ, અને ત્રીજી વાત એ છે કે, પોતાના શરીરની શક્તિ-ગજા પ્રમાણે શરીરબળનું કામ કરવું જોઇએ, અગર માઇલ બે માઇલ પગે ચાલીને ફરવું જોઇએ. તેમ છતાં ઝાડો ખુલાસે ન આવે, તો પછી કાંઇક સાદાસાદા ઉપાયો કરવા જોઇએ. અને એ ઉપાયોમાં પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, ખોરાકની ચીજોથી અને ફળફુલની મદદથી ઝાડો સાફ આવી શકે, ત્યાં સુધી ઝાડો લાવવાની દવાઓ ખાવી નહિ. ખોરાકની ચીજોમાંથી દસ્ત સાફ લાવવા માટે મારી સાસુજી એમ કહેતાં હતાં કે, તાંદળજાની ભાજી ખાવાથી, જરા વધારે કઢી ખાવાથી અને કોઈ કોઇ દિવસ ભજીઆં ખાવાથી, ઝાડો સાફ આવી જાય છે. કારણ કે તેલમાં અને ચણામાં ઝાડાને સાફ લાવવાના ગુણ રહેલા છે, એટલે ભજીઆં ખાવાથી ઝાડો સાફ લાવવાની બાબતમાં ફાયદો થઇ શકે છે. બહેનો, યાદ રાખજો કે આપણે જે જે જાતની શાક-ભાજી ખાઇએ છીએ, અને તેમાં જે મસાલા નાંખીએ છીએ, તે બધી જાતની શાક-ભાજી, દાળ તથા મસાલાના જુદા જુદા ગુણો હોય છે. જેમકે તેમાં કેટલીક ચીજો ઝાડાને બંધ કરવાવાળી હોય છે, અને કેટલીક ચીજો ઝાડો લાવનારી પણ હોય છે, માટે એ વસ્તુઓના ભેદ જાણી લેવા જોઇએ. પણ આજે એ બાબત કહી શકાશે નહિ, કારણ કે હવે વખત થતો જાય છે, અને હજી થોડીક જાતની દવાઓ બતાવવી બાકી છે. માટે જુદીજુદી શાકભાજીમાં અને ખોરાકની વસ્તુઓમાં કઇ કઇ જાતના ગુણો રહેલા છે તે સંબંધી આપણે કોઈ બીજે પ્રસંગે વાતો કરીશું.

દસ્ત સાફ લાવવા માટે સવારના પોહોરમાં વેહેલા ઉઠીને ઠંડું પાણી પી લેવું, પાણી રૂચી પ્રમાણે એક પ્યાલો કે બે પ્યાલા પીવું, તેથી કરી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. કોઇ કોઈ માણસને ઠંડું પાણી અસર કરી શકતું નથી, પણ ગરમ પાણી પીયે ત્યારે તેઓને દસ્ત સાફ આવે છે, એવે વખતે ગરમ પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીથી જેમ દસ્ત સાફ આવી જાય છે, તેમજ ગરમ દુધ પીવાથી પણ

ઘણા માણસોને દસ્ત સાફ આવી જાય છે. આવા સાદાસાદા કુદરતી ઉપાયોથી દસ્ત સાફ ન આવે, તો પછી તેને બસ્તીનો પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. બસ્તી માટે હાલના વખતમાં પુંઠેથી પાણી ચડાવવાની રબરની નળીનો ઉપયોગ કરવો અનુકૂળ થઈ પડે છે. એ માટેનાં યંત્રો બજારમાં તૈયાર વેચાતાં મળે છે અને તેથી પણ ઘણાં માણસોને ફાયદો થઈ જાય છે. એવા બસ્તીના પ્રયોગની અનુકૂળતા ન હોય, તો પછી સાદી દવાઓનું સેવન કરવું પડે છે એ માટે ત્રીફળાની ફાકીનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. એથી પણ અસર ન થાય, તો હીમજને ઘીમાં તળી તેની ભુકી બનાવી તે ફાકી અરધા તોલા સુધી સાકર સાથે અગર સીંધાલુણ સાથે, ઠંડા અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. જેના કોઠા ઉપર ઠંડા પાણીથી સારી અસર થતી હોય તેણે ઠંડું પાણી વાપરવું, અને જેને ઠંડા પાણીથી અસર ન થતી હોય તેણે ગરમ પાણી વાપરવું. એરંડીઆ તેલનું ઘઉંના લોટમાં મોણ નાંખી તેની રોટલી બનાવી ખાવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને એવી રીતે એરંડીઆનો ઉપયોગ કરવાથી તે કંટાળાભરેલું પણ લાગતું નથી. મીંઢીઆવળ પાવલીભાર, તથા તુલસીનાં પાન વીસથી પચીસ તાજાં લઇ તે બન્નેને પાસેર પાણીમાં ઉકાળી તેમાંથી બળી જતાં અરધું પાણી રહે, ત્યારે તેમાં સાકર તથા દુધ નાખી તે પીવાથી બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે. એ સિવાય કડુ તથા સંચળ બન્નેને શેકી તેની ફાકી પાવલીભાર ભરવાથી પણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે. ગરમાળાનો ગોળ એક વાલથી ચાર વાલ સુધી લઈ તેને પાણીમાં ભીંજાવી પી જવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. ઔળીઆનું સેવન કરવાથી પણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે. પણ આ જાતના પ્રયોગો દરરોજ ન કરવા, પણ ખાસ જરૂર પડે ત્યારેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

(૧૪) **અટકાવ સાફ લાવવા માટેઃ**—ઘણી બહેનોને દર મહિને ઋતુસ્રાવ છુટથી આવતો નથી, તેને લીધે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે અટકાવ સાફ આવી જાય તેવા ઉપાયો જાણી લવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે ઋતુસ્રાવ બંધ

રહે, અગર જરૂર કરતાં ઓછો સાવ થાય તો વિકાર ઘણો શરીરની અંદર રહી જાય છે, તેથી કોઇનેકોઇ રૂપમાં તે દુઃખ દીધા કરે છે. માટે એ બાબતના પણ સહેલા સહેલા ઘરગતુ ઉપાયો પણ તમારે જાણી લેવા જોઇએ.

(૧) ઇંદ્રવારણાંનાં મુળીઆંને સુકવી તેનો ભુકો કરી તે ભુકો પાવલીભાર મલમલના કપડામાં લઈ તેની પોટલી બાંધી તે પોટલી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી થોડા કલાકમાં અગર એક બે દિવસમાં ઋતુસ્રાવ સાફ આવી જાય છે. (૨) ભોંય-પાતરીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા ૧ થી ૨ જેટલો બે ચાર દિવસને આંતરે પીવાથી અટકાવ આવી જાય છે. (૩) કાંટાસળીઆનાં મુળીઆંનો ઉકાળો મરી તથા ગોળ સાથે પીવાથી રજસ્વલા સાફ આવી જાય છે. તે માટે કાંટાસેળીઆંનાં મુળીઆં પાશેર લેઇ તેના કટકા કરવા અને અધકચરાં ખાંડી નાંખવાં. તેમાંથી અઢી તોલા મુળીઆં વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવાં, અને તેમાંથી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તે ઉકાળો પીવો તેથી અટકાવ સાફ આવી જાય છે. (૪) અટકાવ ન આવવાનાં કેટલાંક કારણો હોય છે, તે કારણો સમજીને તથા ગરમ પ્રકૃતિ છે કે શરદ પ્રકૃતિ છે તે જોઇને ઉપર જણાવ્યા સિવાય બીજી ઘણી દવાઓ આપી શકાય છે. એ માટે કેટલીક પહેરવાની સોગઠીઓ તથા ગોળીઓ બનાવાય છે, પણ તેમાં ઘણી ચીજો પડે છે, એટલે એવા લાંબા પ્રયોગો હું તમોને કહેતી નથી.

(૧૫) ગડગુંબડાં માટેઃ—લોહી ગરમ થવાથી તથા દસ્ત સાફ ન આવવાથી કોઈ કોઇ વખત શરીરમાં ગુમડાં નીકળે છે, એ માટે થોડાક સાદાસાદા ઉપાયો જાણી લેવાની દરેક બહેનોને બહુ જરૂર છે. કારણ કે એવા ઉપાયો ન જાણતાં હોય, તો એવી સાદીસાદી વાતો માટે પણ વૈદ્ય દાક્તરોને ત્યાં દોડાદોડ કરવી પડે છે, અને જે દરદ સાવ સહેલાઇથી મટી શકે તેમ હોય, તેમાં પણ ઘણો વખત જાય છે. તથા જે વગર પૈસે સારૂં થઈ શકે તેમ હોય, તેવી બાબતમાં પણ થોડા ઘણા પૈસા ખર્ચવા એટલે ગુમાવવા પડે છે. એમ ન થાય માટે સાદાં સાદાં ગુમડાંઓના સહેલા સહેલા ઉપાયો જાણી લેવા જોઇએ. (૧) ગુમડાંઓ નીકળે ત્યારે પ્રથમ તો જુલાબ

લઈ લેવો, અગર ઉપવાસ કરી નાંખવો. એટલે ગુમડાંનું ઘણું જોર નરમ પડી જાય છે. (૨) ઘણી જાતનાં ગુમડાંઓ માત્ર પાણીનો ભીનો પાટો બાંધી રાખવાથીજ મટી જાય છે, પાણી સિવાય બીજી કંઇ પણ દવા લગાડવી પડતી નથી. (૩) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓ ખાલી તેલનું પોતું મુકવાથીજ મટી જાય છે. (૪) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓ ઉપર હરડાં બહેડાં અને આમળાંને અધકચરાં બાળી તેની ભુકી ભભરાવીએ એટલે તે રૂઝાઇ જાય છે. (૫) કેટલીક જાતનાં ગુમડાંઓને ફટકડીનાં પાણીથી ધોયા કરીએ, ને તે પાણીવાળું પોતું બાંધી રાખીએ તેથી હઠીલાં ગુમડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૬) પીપળાનાં જુનાં છોડીઆંને અધકચરાં બાળી તેની રાખ લગાડવાથી ઘણાં ગુમડાં મટી જાય છે, અને ચાંદાંઓ રૂઝાઈ જાય છે. (૭) બાબરાનાં મુળીઆંની છાલને સુકવી તેનો ભુકો ગુમડાંઓ ઉપર ભભરાવવાથી બહુજ જલદીથી અજબ જેવી રીતે જખમો રૂઝાઈ જાય છે. (૮) તુળસીનાં પાંદડાં વાટી ગુમડાં ઉપર અગર જખમ ઉપર બાંધવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે. (૯) પીપળનું મોટું ઝાડ થાય છે, તેના કુણાં પાંદડાં પાણી સાથે વાટી તે ચોપડવાથી ભયંકર ગુમડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૧૦) એ સિવાય ગુમડાંઓ માટે બીજા ઘણી જાતના મલમો બની શકે છે. તે મલમોમાં રાળ, તેલ, મીણ, મનસીલ, ગંધક, બોદારકાંકરો, સીંદુર, હીરાકસી, હીંગળો, મોરથુથુ, રાજન વગેરે ચીજો વપરાય છે. તથા ગુમડાં ઉપર બાંધવા માટે ઘણી જાતની પોટીસો પણ વપરાય છે. જેમકે ઘઉંના લોટની પોટીસ, અળસીની પોટીસ, લીંબડાના પાનની પોટીસ, ભેંસના છાણની પોટીસ, આકડાના મૂળની પોટીસ વગેરે ઘણી જાતની પોટીસો વપરાય છે. એ બધું અનુભવથી આવડે છે, અને એક બે વખત ધ્યાન રાખીને એ પ્રયોગો થતા નજરે જોઈ લીધા હોય, ત્યારે તે સહેલું થઇ પડે છે, અને એવી તકો જોઇતી હોય, તો પોતાની આસપાસના પાડોશીઓ પાસેથી એવા અનુભવ મળી શકે છે. માટે બહેનો યાદ રાખજો કે, આવી વાતો ફક્ત સાંભળી લેવી એટલુંજ કાંઈ બસ નથી, પણ તેનો જાતે અનુભવ લઇ શકાય અને એ

વસ્તુઓ બરાબર રીતે વાપરતાં આવડી જાય તેમ કરવું જોઇએ, ત્યારેજ તેમાંથી ખરો લાભ લેઇ શકાય છે, અને બીજાઓને આપી પણ શકાય છે.

(૧૯) **માથાનાં દરદોઃ**—ઘણી સ્ત્રીઓનું વારંવાર માથું દુખ્યા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને ચકરી આવે છે, માથામાં શુમ શૂન્યકાર થાય છે, અને સ્મરણશક્તિ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનાં મૂળ કારણો બહુ ઉંડાં હોય છે, એટલે સામાન્ય દવાઓથી એવા રોગોમાં કાંઇ બહુ ફાયદો થઈ જતો નથી, પણ જો રોગની શરૂઆત હોય અને નરમ પ્રકારનો રોગ હોય, તો કાંઇક ફાયદો થાય છે. માટે માથાનાં દરદોમાં ફાયદો થાય તેવા થોડાક ઘરગતુ ઉપાયો પણ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. (૧) મગજનાં દરદો થવાનું મુખ્ય કારણ માનસિક ચિંતા હોય છે, અને આપણા દેશની સ્ત્રીઓના નશીબમાં ચિંતા તો લખેલીજ હોય છે ! એ તો જાણે તેઓને ગળસુદીમાંજ પાએલી હોય છે, એટલે ચિંતા વિનાના જીવનવાળી હજારોમાંથી કોઇકજ સ્ત્રી નીકળે છે. મગજના રોગોનું બીજું કારણ એ હોય છે કે, આહારવિહારના અનિયમીતપણાને લીધે, તથા વધારે પડતો વિષય ભોગવવાને લીધે ગર્ભાશયમાં બગાડ થાય છે, એ બગાડની મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે, તેથી પણ મગજ બગડે છે. ત્રીજી વાત એ છે કે, ધુમાડાને લીધે અને તે પણ આખી જીંદગી સુધી હંમેશ ધુમાડો ખમવો પડે તેવાં રાંધણીઆં-રસોડાંઓને લીધે; સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમ છતાં અફસોસની વાત એ છે કે, આપણાં અતિશય ધુમાડાવાળાં રાંધણીઆં તરફ કોઇનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાતું નથી. ચોથી વાત એ છે કે, રોવાકુટવાના જંગલી રીવાજને લીધે સ્ત્રીઓની છાતી નબળી પડે છે, તેમાંથી પણ મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બદહજમી અને કબજીયાતથી મળ ભરાઇ રહે છે, તેની ખરાબ બાફથી મગજપર માઠી અસર થાય છે. આવાં આવાં ગંભીર કારણોથી મગજ ખરાબ થાય છે. એટલે એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાંસુધી મગજની નબળાઇના મોટા રોગો સાદીસાદી દવાથી મટી શકતા

નથી. આ સિવાય એક મુખ્ય કારણ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓમાં અતિશય અજ્ઞાનતા હોવાને લીધે ઘણી જાતના વહેમો તેમના મગજમાં ઘુસી ગએલા હોય છે, તેથી એ વહેમને લીધે તેઓ હેરાન થયા કરે છે, અને તેમાંથી મગજનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને યાદ રાખજો કે મગજનો સંબંધ આખા શરીરની સાથે છે, એટલે મગજ નબળું પડવાથી શરીરમાં બીજા ઘણી જાતના રોગો થાય છે. હાલના વખતમાં ઘણી સ્ત્રીઓને હીસ્ટીરીઆ થાય છે, તે રોગ પણ જ્ઞાનતંતુઓની સાથે સંબંધ રાખનારો છે, અને જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય સ્થળ-મથક તો મગજ છે. બહેનો, જેનું મગજ નબળું પડે તેની ઉપર બીજા ઘણી જાતના રોગો બહુજ સહેલાઈથી હુમલાઓ કરી શકે છે, અને મગજની નબળાઈને લીધે તે ત્યાંથી ખસતા નથી. માટે મગજને સારૂં રાખવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેને સારૂં રાખવા વાસ્તે ઉપર જણાવેલાં મુખ્ય કારણોની બાબતમાં પુરતું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. એ બાબતો સુધારી શકશો ત્યારેજ ખરી રીતે રોગને અટકાવી શકાશે, એ વિના તો માત્ર થીગડાં દેવાનીજ વાતો છે, પણ એવાં થીગડાં દીધા વિના પણ ચાલતું નથી, માટે મગજનાં દરદોમાં ફાયદો કરનારા થોડાક સાદા સહેલા ઉપાયો બતાવુંછું. (૨) મગજનાં દરદોમાં બ્રાહ્મી બહુ સારો ફાયદો કરે છે. મુંબઈ જેવા મોટા શહેરોમાં પાલાવાળાની દુકાને લીલી તાજી બ્રાહ્મી મળે છે, અને લીલી બ્રાહ્મી ન મળે, તે ઠેકાણે મોટાં શહેરોમાં સુકી બ્રાહ્મી ગાંધીની દુકાને મળે છે; એ બ્રાહ્મીનાં પાંદડાં તોટો ૦। પાશેર પાણીમાં વાટી તેમાં સાકર નાખી તથા મરીના બે ત્રણ દાણા નાંખીને દરરોજ પીવાથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય બ્રાહ્મીનો રસ કાઢી તે રસને ગાયના ઘી સાથે ઉકાળવો. રસ બળી જઈ નર્યું઼ ઘી રહે, ત્યારે તે ઘી માથે ઘસવાથી તથા અનાજની સાથે ખાવાથી પણ મગજના રોગોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. શેર ઘીમાં પાશેર બ્રાહ્મીનો રસ પકવવો જોઇએ, બહુ સ્ટ્રોંગ ઘી બનાવવું હોય, તો વધારે રસ પણ મેળવી શકાય છે. એ સિવાય બ્રાહ્મીને વાટી તેનો ભુકો બનાવી તેમાં વજ, મરી,

માલકાંકણુ અને શંખાવલીનાં મુળીઆં નાંખી તેનું ચુરણ પણ બનાવે છે. એ ચુરણની ફાકી દુધ સાથે લેવાય છે, તથા મધમાં તેની ગોળીઓ બનાવાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. (૩) માલકાંકણુંનું તેલ માથે લગાડવાથી મગજના રોગોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. માલકાંકણુંનું તેલ ખાવામાં પણ કામ લાગે છે, સાકરના ભુકામાં એ તેલનાં થોડાં ટીપાં નાંખી તે સાકર ખાવાથી પણ મગજના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. એ સિવાય માલકાંકણુને પાણીમાં ઉકાળી તે ઉકાળો પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. એક તોલો માલકાંકણું અરધો શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, તેમાંથી નવટાંક પાણી રહે ત્યારે તેમાં જુનો ગોળ મીલાવી દિવસમાં બે વખત પીવું, તેથી મગજને તાકાત મળે છે. માલકાંકણુંના પંચાંગને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીએ ઘણા દિવસ સુધી માથે નાહાવાથી તથા શરીર ઉપર નાહાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. મતલબ કે માલકાંકણુના પ્રયોગો જ્ઞાનતંતુનાં દરદો ઉપર ખાસ અસર કરે છે. એટલે જુદી જુદી ઘણી રીતે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જેમકે તેનું શરબત બનાવાય છે, તેનો અર્ક બનાવાય છે, તેનું અથાણું બનાવાય છે, અને તેનો પાક પણ બનાવાય છે, તથા તેના પેંડા પણ બનાવાય છે. એ બધી બાબતો પણ બહુ સહેલી છે, અને તેમ છતાં એ બનાવવાનાં જેની પાસે સાધનો ન હોય, તેને માટે મુશ્કેલ છે, એટલે એ પ્રયોગો બધી બહેનોને ઉપયોગી થઈ શકે નહિ. માટે તેનું *વધારે વિવેચન હાલ કરવાની જરૂર નથી, પણ તમને કોઈને* એ બધું જાણવાની ઈચ્છા હશે, તો બીજે કોઈ વખતે તે હું તમને ખુશીથી બતાવીશ. (૪) બહેનો ! માથા માટે જુદીજુદી કેટલીક જાતનાં તેલો બનાવવાં અને તે તેલ માથે ઘસવાથી અને ચોપડવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. એ માટે આંબળાંનું તેલ ઘણું સારૂં છે. આંબળાંનું તેલ બનાવવાની વિધિયો ઘણી છે, પણ તેમાં મારાં સાસુજી તો બહુજ સાદી ક્રિયાથી એ તેલ બનાવતાં હતાં. એ રીતિ એ છે કે, લીલાં તાજાં આમળાંને ખંડાવી તેનો રસ કઢાવવો, તે એક શેર રસમાં એક શેર તલનું તેલ મેળવી, તેને ધીમી આંચે ઉકાળવું, અને

માંથી રસ બધો બળી રહે ત્યારે તે તેલને ગાળી લઈ તેનો સીસો ભરી લેવો. એ તેલ માથામાં નાંખવાથી બહુ ઠંડક રહે છે.

તાજાં લીલાં આંબળાંની મોસમ ન હોય, ને આંબળાંનું તેલ બનાવવું હોય, તો સુકાં આંબળાંને અધકચરાં ખાંડી તેને એક દિવસ પાણીમાં પલાળી રાખવાં, પછી આંબળાં હોય તેટલું તેમાં તેલ નાંખવું. અને એ પાણી આંબળાં તથા તેલ બધાંને સાથે ઉકાળવાં, તેમાંથી પાણી બળી રહે તથા આંબળાં પણ અરધાંપરધાં બળવા લાગે, ત્યારે એ તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. એ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) સુખડના તેલથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. સુખડનું તેલ બજારમાં તૈયાર મળે છે, એ તેલ આકરૂં લાગે, તો તેમાં બીજું તલનું અગર કોપરાનું તેલ મીલાવી દેવું. પણ એ તેલ ન મળે અગર મોંઘું પડે, તો સુખડનું તેલ બનાવવાની એક સાદી રીત એ છે કે, ઉંચી જાતની સુખડનો વહેર એક શેર લેવો, અગર સુખડને ખાંડી તેનો ભુકો કરવો, તે ભુકાને એક દિવસ પાણીમાં ભીંજવવો, એક શેર ભુકામાં બશેર પાણી નાંખવું, પછી તેમાં એક શેર તેલ નાંખી તે બધું ઉકાળવું. સાધારણ તેલ બનાવવું હોય તો તેમાં બશેર તેલ નાંખવું. પછી તેમાંથી પાણી બધું બળી જાય ત્યારે સુખડની સુગંધી તથા તેનો ગુણ તેલમાં ઉતરે છે. એ તેલ માથે ઘસવાથી પણ ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. (૬) તાળવાં ઉપર ગાયનું તાજું માંખણ ઘસવાથી અને તે ઉપર એરંડાનું પાંદડું દાબી રાખવાથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. (૭) મગજના રોગોમાં રૂદ્રાક્ષના પ્રયોગોથી બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે સાદી વિધિ એ છે કે, રૂદ્રાક્ષની માળાને ધોઇ સાફ કરી ગાયના દુધની અંદર તેના પારાઓ નાંખવા, અને તે દુધ ઉકાળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવું. રૂદ્રાક્ષવાળું દુધ ઘણા દિવસ પીવાથી મગજનાં દરદોમાં બહુ જલદીથી ફાયદો થાય છે. રૂદ્રાક્ષના પારાઓ મોટા હોય તેમ વધારે સારૂં. રૂદ્રાક્ષના બીજા પણ ઘણા પ્રયોગો થાય છે, પણ એ પ્રયોગોમાં કેટલીક મુશ્કેલીઓ છે, એટલે સામાન્ય સ્ત્રીઓને તે ઉપયોગી થઈ

શકે નહિ. માટે એ વિવેચન હમણાં કરતી નથી. (૮) બદામના તેલથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. બદામનું તેલ તૈયાર મળે છે, અને મુંબાઇમાં તો તુરતજ કઢાવી શકાય એવી સગવડો છે. બદામના તેલ સિવાય બદામનું શરબત પીવાથી બદામનું દુધીઉં પીવાથી તથા બદામની ચા પીવાથી પણ મગજનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. બદામનું દુધીઉં બનાવવાની રીત એવી છે કેઃ—બદામનાં બીજ તોલા ૨ ને રાતે ૦। શેર ટાઢા પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં પછી સવારમાં તેનાં ફોતરાં કાઢી નાંખી બદામને પથરા ઉપર વાટવી, તેમાં એઆની ભાર ખસખસ તથા પાવલીભાર વરીઆળી અને સાત દાણા મરીના નાંખવા, પછી તેને કપડે છીણી લેવું. બધું છીણાઈ જાય એવું ઝીણું વાટવું, પછી તેમાં સાકર અને દુધ નાંખીને તે પીવું, એ દુધીઉં કહેવાય છે. જરૂર પડે તો તેમાં અરધો વાલ ભાંગ મીલાવવી, એટલે ભુખ લાગવામાં તથા ઉંઘ લાવવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડે છે. દુધીઆમાં બરફ પણ નંખાય છે, તથા તેમાં જુદીજુદી જાતનાં શરબતો પણ નંખાય છે, અને એ વાટતી વખતે તેમાં ગુલાબનાં ફુલ તથા એલચી પણ નંખાય છે. જેવી સગવડો હોય તે પ્રમાણે એ દુધીઉં બનાવી શકાય છે. એ દુધીઆને ઉકાળવું, અને સારી પેઠે ઉકાળ્યા પછી પીવું તે બદામની ચાહ કહેવાય છે. ઉકાળવાથી તેના ગુણમાં ફેર પડે છે. જેના મગજમાં શરદી હોય તેણે ઉકાળેલું પીવું જોઇએ, અને જેના મગજમાં ગરમી હોય તેણે ઠંડું પીવું જોઇએ.

બદામનું શરબત બનાવવાની રીત એવી છે કેઃ—બદામ શેર ૧ ને રાતે પાણીમાં પલાળી રાખવી, પછી સવારમાં તેનાં ફોતરાં કાઢી એજ પાણીમાં તેને ઝીણી વાટી નાખવી, વાટીને કપડે છણતા જવું, તેનો કુચો રહેવા દેવો નહિ, તેનું પાણી બની જાય તેમ કરવું. વાટીવાટી અને વારંવાર ગાળીગાળીને તેનું દુધ જેવું પાણી બનાવી નાખવું. એક શેર બદામમાં ચાર શેર પાણી નાખવું. એ પછી તે પાણીમાં ત્રણ શેર સાકર નાખી તેની ચાસણી કરી લેવી. અને તેમાં પોતાની પ્રકૃત્તિને માફક આવે તેવી સુગંધીઓ મેળવવી. ઝાડો બરોબર

ન આવતો હોય, તો ગુલાબનો અર્ક અગર ગુલાબનું અત્તર મીલાવવું, અને ઝાડો ઓછો કરવો હોય તો તેમાં કેસર તથા જાયફળ મીલાવવું. એ શરબત દરરોજ બે થી પાંચ તોલા સુધી પીવાથી મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તે ઘણો વખત સુધી રહી શકે છે. પીતી વખત તેમા બીજા કંઈ ફ્રુટના રસ પણ મેળવી શકાય છે. જેમકે ખાટાં લીંબુનો રસ, મીઠી નારંગીનો રસ, દાડમનો રસ, લીલી દ્રાખનો રસ, પપેનાસનો રસ, અનેનાસનો રસ, પાકાં ક્રમદાંનો રસ, પીચનો રસ, વગેરે પણ મેળવી શકાય છે, તેથી સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ફેર પડે છે અને ધારેલો લાભ મેળવી શકાય છે. (૯) માથાનાં દરદ માટે કેટલીક સુંઘવાની ચીજોથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે કોઇ વખત તમાકુ સુંઘવાથી ફાયદો થાય છે. કવીનાઇન સુંઘવાથી પણ ફાયદો થાય છે, માથામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તે કવીનાઈન સુંઘવાથી મટી જાય છે, કણેરનાં પાંદડાંને છાંયામાં સુકવી તેનો ભુકો કરી તેને તંબાકુની પેઠે સુંઘવાથી કેટલીક જાતનું માથું દુખતું મટી જાય છે, મરીનો બારીક ભુકો જરા સુંઘવાથી મગજમાં ઝમઝમાટી આવી જાય છે. એવી રીતે જુદીજુદી ઘણી ચીજો સુંઘી શકાય છે. નવસાર ને ચુનો મેળવી સુંઘવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે, કપુર સુંઘવાથી પણ ફાયદો થાય છે. અને સૌથી સારો ઉત્તમોત્તમ ફાયદો કરનારી સુંઘવા લાયક ચીજ તો એ છે કે, માખણ તવાતું હોય અને તેમાંથી ઘી બનાવતા હોય, ત્યારે તે ઘીની સુગંધી લેવાથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. દરરોજ ઘી સુંઘવાનું બને તો મગજના ઘણા રોગો મટી જાય છે, પણ તે ઘી ઘરઘરાઉ તુરતનું બનેલું તાજું હોવું જોઇએ, ચરબીના ભેળવાળા બજારૂ ઘીથી કાંઇ હિ વળે નહિ; એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો. (૧૦) માથાનાં દરદોમાં નાકમાં નાખવાની કેટલીક દવાઓથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. જેમકે આધાશીશીનું માથું દુખતું હોય, ત્યારે વાછડીના મુતરમાં સમુદ્રફીણ ઘસી તેના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. કેટલીક જાતના માથાના દુખાવા માટે નાકમાંથી ઘીનાં ટીપાં મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખવામાં આવે છે, તથા માથાનાં જીવડાંઓને

ારવા માટે નાકમાંથી તુલસીના રસનાં ટીપાં નાખવામાં આવે છે. તકમરીઆંનાં પાંદડાંના રસનાં ટીપાં નાખવામાં આવે છે, બીજાં કેટલીક જાતનાં તેલો પણ નાક મારફત મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખી શકાય છે, અને હંમેશાં સવારમાં વાસી ઠંડું પાણી નાકે પીવાથી પણ મગજને તથા આંખને ઘણો ફાયદો થાય છે. બહેનો ! આવા આવા સાદા ઘરગતુ ઉપાયો જાણી રાખ્યા હોય, તો તેથી આપણી જુવાની જાળવવાની બાબતમાં તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. માટે થોડા ઘણા ઉપાયો દરેક બહેનોએ જરૂર જાણવાની કોશીશ કરવી જોઇએ.

(૧૭) પુષ્ટિ માટે પાકઃ—શીઆળામાં ખાવા માટે કેટલીક જાતના પાક બનાવવામાં આવે છે, તથા બીજે વખતે પણ કામ લાગે તેવી કેટલીક સાદીસાદી પણ પૌષ્ટિક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે એથી પણ શરીરને કાંઇક ટેકો મળી જાય છે. માટે હવે એવા સાદાસાદા ઉપાયો જણાવું છું અને તે પણ કાંઇ માત્ર સાંભળેલી વાતો નહિ, પણ જે ચીજોથી મને પોતાને, મારા કુટુંબને તથા મારા પાડોશીઓને ફાયદો થએલો છે; તેવી અનુભવસિદ્ધ વાતોજ હું તમને કહું છું. (૧) ગળોનું સત્વ મધ સાથે ખાવાથી સામાન્ય રીતે શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. એક તોલો ગળોના સત્વની ૧૬ પડીકી કરવી, તેમાંથી એક પડીકી સવારે અને એક સાંજે લેવી, તે દવા ખાધા પછી થોડીવારે દુધ પીવું, તેથી ઘ ફાયદો થાય છે. ગળોના સત્વની સાથે જરૂર પડે તો લીંડ પીપરનો ભુકો અગર હરડાં બેહેડાં ને આંમળાંનો ભુકો ત ગોખરૂનો ભુકો વગેરે પણ લઇ શકાય છે. (૨) દુધને ઉ ળતી વખતે તેમાં પીપરીમૂળના ગંઠોડા અરધો તોલો નાંખ પછી દુધ ઉકળી રહે ત્યારે એ પીપરીમૂળના કટકા કાઢી તે પાછા ધોઇને બીજે દિવસે દુધમાં નાંખવા એમ એક વાડીઆ સુધી તે ચલવવા, પછી પાછા બીજા નવા પી મૂળના ગંઠોડા નાંખવા. તે દુધ પીવાથી શરીરમાં ગમત રહે છે, અને સારો ફાયદો થાય છે. દુધમાં પીપળીમુળ ખાય છે, તેમજ દુધમાં સુંઠના કટકા પણ ઉકાળાય છે,

લીંડીપીપર પણ દુધમાં ઉકાળીને પીવાય છે, તેથી પણ શરદીનાં દરદોમાં અગર સામાન્ય સુસ્તીમાં ઘણો ફાયદો થાય છે. (૩) સુંઠ, મરી, પીપર, જેઠીમધ, ઘોડાઆસન, રાસના, તજ, ગોખરૂ, બળદાણા એ બધી વસ્તુઓ સરખે વજને લેઈ તેને ખાંડી ઝીણો ભુકો કરી રાખવો, તેમાંથી અરધો તોલો ભુકો લઈ તે અરધા શેર દુધ અગર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ગોળ કે સાકર નાંખી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. પાણીમાં ઉકાળે તેમાં ગોળ નંખાય છે, અને દુધમાં ઉકાળે તેમાં સાકર નાંખવામાં આવે છે. (૪) બાવળના અગર ગોરડીઆના ગુંદરને ઘીમાં તળીને પાક બનાવી ખાવાથી કમરને ઘણી મજબુતી મળે છે, અને ગર્ભાશયને પણ તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ ગુંદર સાદી રીતે એટલે ઘી ગોળની સાથે પણ ખવાય છે. તેમજ તેમાં બીજી કેટલીક વસ્તુઓ નાખીને તેનો પાક પણ બનાવાય છે. (૫) તુલસીનાં બીનું સેવન કરવાથી પણ ઘણી શક્તિ વધે છે, તેની રીત એ છે કે, તુલસીની માંજરોને ચોળી તેમાંથી બી કાઢવાં, એ બી બેઆનીભાર દુધમાં ઉકાળી પીવાથી ફાયદો થાય છે. એ સિવાય એ બીને વાટી તેનો ભુકો કરી તેની જુના ગોળમાં બોરબોર જેવડી ગોળી બનાવી તે ગોળી ગાયના તાજા દુધ સાથે ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. (૬) પીપળાની પાકેલી પેપડીઓને છાયામાં સુકવી તેનો ભુકો સાકર સાથે ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એ ભુકો દરરોજ તોલા અરધાથી એક સુધી ખાઇ શકાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, અને શરીરમાં ઘણી તાકાદ આવી જાય છે. એ ભુકાની દુધમાં ખીર બનાવીને પણ ખવાય છે. ચાળીસ રૂપીઆભાર દુધમાં એક તોલો ભુકો નાખી ઉકાળવાથી ખીર જેવું બની જાય છે, તેમાં સાકર તથા એલાયચી નાખી ખાવાથી સ્વાદીષ્ટ લાગે છે, અને ઘણી શક્તિ આવે છે. માવાની અંદર એ ભુકો ચોથા ભાગનો મેળવી તેના પેંડા વાળીને ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને પ્રદર વગેરેના દરદમાં તથા સામાન્ય નબળાઇમાં તેથી બહુ ફાયદો થાય છે. (૭) તુલસીનો પાક બનાવવાની રીતઃ—તુલસીનાં બીનો ભુકો શેર ૦ા, અને ચણાનો લોટ શેર ૦ા લઈ તેને દુધ તથા

ઘીનું મોણ દઇ મોહનથાળની પેઠે શેકવો. તે અરધો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં પાશેર માવો નાખવો, માવો જરા શેકાઇ રહે એટલે તેમાં કુટેલી બદામની મીંજનો ભુકો પાશેર નાખવો તે જરા શેકાય એટલે તેમાં તુલસીનાં બીનો ભુકો પાશેર નાખવો; તુલસીના બીના ભુકા સાથે એક તોલો મરીનો ભુકો તથા પાવલીભાર ભાંગનો ભુકો મીલાવવો. એ પછી એ બધું નાખ્યાબાદ પાંચ મીનીટ ચુલે રાખી ઉતારી લેવું. તે પછી ચાસણી તૈયાર હોય તેમાં એ ચીજો નાખવી, દોઢશેર સાકરની ચાસણી બનાવી તેમાં પાવલીભાર કેસર નાખવું, અને એક શેર પાકમાં સવાશેર ઘી વાપરવું એથી ઘણો સરસ પાક બને છે અને એ પાક દરરોજ બેથી પાંચ તોલા સુધી સવારમાં ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આવી રીતે પાશેર બીમાંથી પોણાચારશેર પાક બની શકે છે. (૮) તુલસીના બીનો પાક બનાવાય છે, તેમજ પીપળાની પેપડીનો પણ પાક બનાવી શકાય છે, તથા બીજી ઘણી જાતના પાક કરી શકાય છે. એમાં બીજી કાંઈ વધારે દવાઓ મેળવવી હોય, તો તે પણ મેળવી શકાય છે. પણ અમે તો બનતાં સુધી ઘરઘરાઉ સાદીસાદી અને સહેલાઈથી મળી શકે તેવીજ ચીજો વાપરીએ છીએ.

બહેનો! આવી આવી વસ્તુઓ જાણી રાખી હોય, તો કોઇ વખત તેથી ઓચિંતો ઘણો લાભ થાય છે. કારણ કે શરીરની કાંઈ ખબર પડતી નથી, કોઇ વખતે નહિ જણાયલાં કારણોથી ઓચિંતું શરીર બગડે છે, એવે વખતે જો આમાંની કેટલીક ચીજો જાણતાં હોઇયે, તો એજ વખતે થીંગડું દેઈ શકાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આવા પ્રયોગો જાણવાથી મનમા હિમત રહે છે, અને જ્યારે કાંઇ મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે ગભરાઈ ન જતાં કેટલીકવાર તેની સામે ટકી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવી બાબતો જાણવાથી ખરચમાં પણ ઘણો બચાવ થઈ જાય છે. કારણ કે બધાં માણસોની સ્થિતિ કાંઈ એવી હોતી નથી, કે તેઓને ડાકટરનાં બીલો ભરવાં પાલવે, માટે કરકસર સારૂ પણ આવી વાતો જાણવાની ઘણી જરૂર છે, અને જુવાનીને જાળવવા માટે પણ

આવા ઘરગતુ સહેલા સાદા સુગમ ઉપાયો જાણવાની અત્યંત જરૂર છે. બ્હેનો ! શક્તિ માટે બીજા સેંકડો પ્રયોગો છે, પણ એ બધી વાતો કાંઈ યાદ રહી શકે નહિ, અને બધી બાબતો કંઇ ઘણી બ્હેનોથી બને પણ નહિ, માટે એ બાબત હવે આટલેથીજ બંધ કરૂંછું.

(૧૮) બાફના પ્રયોગોઃ—બાફ લેવાથી ઘણી જાતનાં દરદો મટી જાય છે, કારણ કે વૈદ્યકશાસ્ત્રની માન્યતા એવી છે કે, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે, એટલે કે જે ચીજની શરીરને જરૂર નથી, તેવી નકામી વસ્તુઓ શ્વાસોશ્વાસ રસ્તે, ખોરાક રસ્તે, પાણી મારફતે, અગર સ્પર્શ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે કોઇ પણ જાતના રોગ થાય છે, અને એ વિજાતિય દ્રવ્ય-કચરો શરીરમાંથી કાઢી નાખવાથી નિરોગી રહી શકાય છે. એ વિજાતિય દ્રવ્ય ઝાડા મારફત, ઉલટી મારફત, તથા પરસેવા મારફત કાઢી શકાય છે, માટે બાફના પ્રયોગો જાણી લેવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે એથી દવાઓ પેટમાં ઘાલ્યા વિનાજ ફાયદો થઈ શકે છે, અને તે કંઈ કોઈકજ રોગમાં ફાયદો થાય છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતના રોગમાં બાફથી સારો ફાયદો થાય છે. કારણ કે બાફથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, એટલે તેની મારફત બીજો ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે, કે જે ફાયદા સંબંધી આપણી ઘણી બ્હેનોને બીલકુલ કોઇ પણ જાતનો ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. પણ ટુંકામાં એટલુંજ કે બાફ લેવાથી બેહદ ફાયદા થાય છે, માટે બાફ લેવાની થોડી વિધિઓ જણાવુંછું.

(૧) મને જ્યારે શરીરમાં સુસ્તી લાગે ત્યારે મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, તમે બાફ લઇ લો, એટલે સુસ્તી ઉડી જશે. તેથી એક વાસણમાં પાણી ખદખદાવી તે વાસણ માંચી પાસે મુકી માંચી ઉપર હું બેસતી અને ગોદડું ઓઢી લેતી, પછી ધીમે ધીમે વાસણ ઉપરથી ઢાંકેલું છીણું ખસેડતી હતી, અને સહન થાય તેવી બાફ લેતી હતી. એથી શરીરમાંથી ખૂબ પરસેવો નીકળી જતો, અને બધી સુસ્તી ઉડી જતી હતી. બાફ લીધા પછી તુરતજ હવામાં ન નીકળવું જોઇએ, બહારનો ઠંડો પવન એ વખતે શરીર ઉપર ન લાગવો જોઇ-

એ, અને એ પછી કલાક બે કલાક આસાએશ લેવી જોઇએ. એટલી સુચના ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. (૨) તદ્દન સાદા પાણીની બાફ લેવાથીજ ઘણો ફાયદો થાય છે, એમાં કંઈ શક નથી, પણ તેમ છતાં પાણીની અંદર જુદી જુદી દવાઓ મીલાવવાથી કેટલાંક દરદોમાં ખાસ ફાયદો થાય છે. જેમકેઃ-

તાવનાં દરદોમાં કડવાશવાલી ચીજોના બાફથી બહુ લાભ થાય છે, એ માટે કુબો, કાળીજીરી, કરીઆતુ, કાળીપાઢ, લીંબડો કીડામારી, મામેજવો વગેરે કડવી ચીજોની બાફ આપવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે, આમાંથી કોઇ પણ એકાદી ચીજ હોય તો પણ ચાલે–બસ થાય. ઘડો ભરીને પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાં પાશેરેક એ વસ્તુઓ નાખવી જોઇએ, ને વત્તીઓછી હોય તો પણ કાંઇ અડચણ નહિ. (૩) શરદીવાળી પ્રકૃતિ હોય તેને શરીરમાં ગરમી આપવા માટે સુંઠ, મરી, પીપર, તુલસી નાગરવેલનાં પાન વગેરે ગરમ ચીજોની બાફ આપવાની જરૂર પડે છે, ને એવી જાતના બાફથી તેઓને ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. (૪) વાયુનાં દરદોમાં આકડાનાં સુળીઆંની બાફથી તથા ભોંયરીંગણીના બાફથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પણ એ બાફ વખતે મોઢું બહાર રાખવું જોઇએ. મોઢા ઉપર કે માથા ઉપર તે લેવી નહિ. (૫) સોજાનાં દરદોમાં સાટોડીના બાફથી તથા અમરવેલના બાફથી પણ બહુ જલદી અસર થાય છે, અને કેટલાક સ્થળના સોજા તો એ બાફથી તુરતજ ઉતરી જાય છે. (૬) નગોડના બાફથી તથા ઈંગારીઆના બાફથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, સુવાવડનાં દરદોમાં એ બાફથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ગળોની બાફથી પણ ફાયદો થાય છે. અને ઉંટચરો નામે એક જાતના વેલા થાય છે, તેની બાફથી પણ સુવાવડીઓના અકડાઈ ગએલા સાંધાઓ છુટા થઈ જાય છે. આવી આવી ઘણી જાતની બાફો આપી શકાય છે, અને એક અઠવાડીઉં દવા ખાવાથી જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તેટલો ફાયદો એક દિવસ બાફ દેવાથી થઇ જાય છે, માટે બાફ એ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. માટે જુદાંજુદાં દરદોમાં સમજ પૂર્વક તેનો લાભ લીધો હોય, તો એથી કરીને પરિણામે ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે, માટે આવા સાદા,

સહેલા, સસ્તા, નિર્દોષ અને કુદરતી ઉપાયો આપણી બહેનોએ જાણી લેવા જોઇએ. બહેનો ! બાફથી કયા કયા રોગો કેવી રીતે મટી જાય છે, અને કોનાકોના રોગો એ ઉપાયથી મટી ગયા, તેનું હું તમને વર્ણન કરી બતાવું, તો એથી તમને બહુ આનંદ થાય, અને એમાંથી તમને ઘણુંએ જાણવાનું મલે, પણ આજે એટલો વખત નથી, તેથી હવે કોઈ બીજે પ્રસંગે આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે એ સંબંધી વધારે વાતો કરીશું. હાલ તો ટુંકામાં એટલુંજ કહું છું કે, બાફથી ઘણાં માણસોને સાજાં થએલાં મેં નજરે જોયાં છે, અને તેઓના રોગો મટયા, ને તેઓની ગએલી તંદુરસ્તી પાછી મળી એથી તેઓના ઘણા આશીર્વાદ પણ મેં મેળવેલા છે, તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો મારા અંતરનો આનંદ ને સંતોષ પણ મેં લીધાં છે. માટે તમે પણ એવા આશિર્વાદ અને એવો અંતરનો સંતોષ આવા સાદા સાદા પ્રયોગોમાંથી મેળવો, તથા તમારી જુવાની જળવાયલી રાખો એમ હું ઇચ્છું છું.

(૧૯) **બાળકોની દવાઓ**:—બહેનો ! આપણાં બચ્ચાંઓ બિમાર હોય ત્યારે આપણી સ્થીતિ કેટલીબધી અધીરતાવાળી હોય? એ શું કાંઈ મારે તમને સમજાવવું પડે તેમ છે? કારણ કે બાલકોને ખાતર તો આપણો સ્ત્રીઓનો અવતાર છે, બાળકોનાં સુખમાંજ સ્ત્રીઓનું સુખ છે, અને બાળકોના આનંદમાં સ્ત્રીઓનો આનંદ છે; માટે આપણાં બાળકો સાજાં રહી શકે તેવા ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઇએ. કારણ કે બાળકોની પ્રકૃત્તિ એવી નાજુક હોય છે. અને બાળકો ઉપર જુદીજુદી ઋતુઓની એટલીબધી જલદીથી માઠી અસર થઈ જાય છે કે, તેઓની તબીઅત બગડતાં વાર લાગતી નથી, માટે બાળકોને તેમના મંદવાડ વખતે આપણે મદદ કરી શકીએ એવી કાંઇક સાદીસાદી સહેલી સહેલી અને ઘરગતુ દવાઓ જાણી રાખવી જોઇએ. મેં જોએલું છે કે, ઘણી બહેનોની પોતાની તંદુરસ્તી સારી હોય છે, પણ તેઓનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી, તેને લીધે એ ફીકરમાંને ફીકરમાં તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનું સૌંદર્ય તથા તેઓની જુવાની પણ બગડે છે. અને યાદ રાખજો કે આટલીબધી

ખરાબી માત્ર થોડાક અજ્ઞાનપણાને લીધેજ થાય છે, જો જરા-કજ જ્ઞાન હોય તો એવી ખરાબી થતી અટકી જાય, માટે ઘરગતુ દવાઓ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણાં બાળ-કોની વારંવાર આંખો દુખે છે; એ માટે મારાં મોટાં સાસુની નિર્દોષ દવાજ એ છે કે, તેની આંખમાં દુધનું ટીપું નાખવું, એટલે ઘણું કરીને આંખો મટી જાય છે, અને દરરોજ ધવ-રાવતી વખતે દુધનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી બાળકોની આંખો દુખતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઘણી સુંદર આંખો બની જાય છે, બોલો, હવે આમાં ન બની શકે એવું કાંઇછે?

ઝાડો સાફ લાવવાની દવાઃ—બાળકોને માટે ઝાડો સાફ લાવવામાં એરંડીઉં જેવું ઉપયોગી છે તેવી ઉપયોગી બીજી બહુજ થોડી દવાઓ હશે. માટે બાળકના પેટમાં ભાર જણાય ત્યારે તુરતજ થોડાં ટીપાં એરંડીઆનાં પાઈ દેવાં, એટલે પેટ સાફ થઈ જાય છે, અને પેટ સાફ રહેવાથી બીજા અનેક જાતના રોગ મટી જાય છે. કારણ કે પેટના બગાડની સાથે ઘણી જાતના રોગોને ખાસ સંબંધ હોય છે, અને દસ્ત-ની કબજીઆતમાંથીજ ઘણી જાતનાં દરદો પેદા થાય છે, માટે બાળકોનું પેટ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. એરંડીઉં માફક ન આવે તે બાળકોને હરડેનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે. જે બાળકોને હરડે ઠંડી લાગતી હોય અગર હરડેથી પેટ સાફ ન આવતું હોય, તેવાં બાળકો માટે એળીઓ બહુ અકસીર ઉપાય છે. એળીઆથી તુરતજ અસર થાય છે અને થોડા કલાકમાં દસ્ત સાફ આવી જઇને પેટનો બગાડ બધો નીકળી જાય છે

ઘણી વખત બાળકોનાં પેટમાં પવન ભરાય છે, તેથી પેટમાં દુખ્યા કરે છે, એ વખતે ઇંગોરીઆંની છાલ અગર તની અંદરનો ગરભ જરા પાઈ દેવાથી પેટનાં દરદો મટી જાય છે. કાકચીઆંના ઘસારાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને વાયવીડીંગના ઉકાળાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

ભરાઇ આવે તે ઉપરઃ—ઘણી વખત બાળકો ભરાઈ આવે છે એ વખતે તેની છાતી ઉપર અસર થાય છે, અને

શ્વાસોશ્વાસ વધી જાય છે, તેની સાથે તાવ પણ આવે છે, એવે વખતે પાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે, અને માથા ઉપર તથા નાક ઉપર કેસર ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તથા લસણની એક બે કળીઓ દોરામાં બાંધી તેના ગળામાં બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહેનો! બાળકોને સાજાં રાખવામાં ખાસ જરૂરની ચીજ એ છે કે, તેના ખોરાકની બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ; કારણ કે બાળકોને મુખ્ય રોગ ખોરાકની ગડબડને લીધેજ થાય છે. કારણ કે બાળકોને ખાવું બહુ ગમે છે, અને એ વખતે બીજી ઇન્દ્રિયોના સ્વાદ ખીલેલા હોતા નથી, પણ બાળકોની ખાવાની વૃત્તિ તો કુદરતી રીતેજ પ્રબળ હોય છે, અને બહુજ થોડાં છોકરાંઓ ખાવાની બાબતમાં પોતાની મેળે હદમાં રહી શકે છે. માટે ખાવાની બાબતમાં માતાઓ પુરતું ધ્યાન રાખે, તો બાળકોના સેંકડે એંસી રોગો સહેજમાં ઓછા થઇ જાય છે, પણ મેં જોએલું છે કે, સેંકડે પચાસ ટકા બાલકોના મંદવાડમાં તેમની માતાઓનોજ મુખ્ય વાંક હોય છે. માતાઓ પોતે ખાવાપીવાની બાબતમાં પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, તેથી તેમને ધાવતાં બાળકો માંદાં પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ બાળકો મોટાં થાય છે, ત્યારે પણ તેઓને પોતાની માતા તરફથી ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં નહિ રહેવાની કુટેવ પડી જાય છે, કારણ કે ઘણો વખત તેઓની માતાઓ તરફથીજ શિક્ષણ મળેલું હોય છે કે ખૂબ ખાવું. ઘણી વખત માતાની એ લાગણી કુદરતી રીતજ તેઓમાં ઉતરે છે, અને ઘણી વખત માબાપની ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી જોઇને બાળકો પણ દેખાદેખીથી એવાં બેદરકાર બની જાય છે, માટે માબાપોએ પોતે પોતાનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારૂ ખાવાપીવાની બાબતમાં મન પર કાબુ રાખી બહુ નિયમીત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

તાણ, આંચકી:—કેટલાંક બાળકોને તાણ આવે છે, એ વખતે ગૌમૂત્ર પાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ટંકણખાર ફુલાવીને બાળકની ઉમ્મર પ્રમાણે વાલ અરધા વાલ જેટલો મધમાં ચટાડવાથી અગર પાણીમાં પાઇ દેવાથી

ખરાબી માત્ર થોડાક અજ્ઞાનપણાને લીધેજ થાય છે, જો જરાકજ જ્ઞાન હોય તો એવી ખરાબી થતી અટકી જાય, માટે ઘરગતુ દવાઓ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણાં બાળકોની વારંવાર આંખો દુખે છે; એ માટે મારાં મોટાં સાસુની નિર્દોષ દવાજ એ છે કે, તેની આંખમાં દુધનું ટીપું નાખવું, એટલે ઘણું કરીને આંખો મટી જાય છે, અને દરરોજ ધવરાવતી વખતે દુધનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી બાળકોની આંખો દુખતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઘણી સુંદર આંખો બની જાય છે, બોલો, હવે આમાં ન બની શકે એવું કાંઇછે?

ઝાડો સાફ લાવવાની દવાઃ—બાળકોને માટે ઝાડો સાફ લાવવામાં એરંડીઉં જેવું ઉપયોગી છે તેવી ઉપયોગી બીજી બહુજ થોડી દવાઓ હશે. માટે બાળકના પેટમાં ભાર જણાય ત્યારે તુરતજ થોડાં ટીપાં એરંડીઆનાં પાઈ દેવાં, એટલે પેટ સાફ થઈ જાય છે, અને પેટ સાફ રહેવાથી બીજા અનેક જાતના રોગ મટી જાય છે. કારણ કે પેટના બગાડની સાથે ઘણી જાતના રોગોને ખાસ સંબંધ હોય છે, અને દસ્તની કબજીઆતમાંથીજ ઘણી જાતનાં દરદો પેદા થાય છે, માટે બાળકોનું પેટ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. એરંડીઉં માફક ન આવે તે બાળકોને હરડેનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે. જે બાળકોને હરડે ઠંડી લાગતી હોય અગર હરડેથી પેટ સાફ ન આવતું હોય, તેવાં બાળકો માટે એળીઓ બહુ અકસીર ઉપાય છે .એળીઆથી તુરતજ અસર થાય છે અને થોડા કલાકમાં દસ્ત સાફ આવી જઇને પેટનો બગાડ બધો નીકળી જાય છે

ઘણી વખત બાળકોનાં પેટમાં પવન ભરાય છે, તેથી પેટમાં દુખ્યા કરે છે, એ વખતે ઇંગોરીઆંની છાલ અગર તની અંદરનો ગરભ જરા પાઈ દેવાથી પેટનાં દરદો મટી જાય છે. કાકચીઆંના ઘસારાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને વાયવીડીંગના ઉકાળાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

ભરાઇ આવે તે ઉપરઃ—ઘણી વખત બાળકો ભરાઈ આવે છે એ વખતે તેની છાતી ઉપર અસર થાય છે, અને

શ્વાસોશ્વાસ વધી જાય છે, તેની સાથે તાવ પણ આવે છે, એવે વખતે પાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે, અને માથા ઉપર તથા નાક ઉપર કેસર ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તથા લસણની એક બે કળીઓ દોરામાં બાંધી તેના ગળામાં બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહેનો ! બાળકોને સાજાં રાખવામાં ખાસ જરૂરની ચીજ એ છે કે, તેના ખોરાકની બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ; કારણ કે બાળકોને મુખ્ય રોગ ખોરાકની ગડબડને લીધેજ થાય છે. કારણ કે બાળકોને ખાવું બહુ ગમે છે, અને એ વખતે બીજી ઇન્દ્રિયોના સ્વાદ ખીલેલા હોતા નથી, પણ બાળકોની ખાવાની વૃત્તિ તો કુદરતી રીતેજ પ્રબળ હોય છે, અને બહુજ થોડાં છોકરાંઓ ખાવાની બાબતમાં પોતાની મેળે હદમાં રહી શકે છે. માટે ખાવાની બાબતમાં માતાઓ પુરતું ધ્યાન રાખે, તો બાળકોના સેંકડે એંસી રોગો સહેજમાં ઓછા થઇ જાય છે, પણ મેં જોએલું છે કે, સેંકડે પચાસ ટકા બાલકોના મંદવાડમાં તેમની માતાઓનોજ મુખ્ય વાંક હોય છે. માતાઓ પોતે ખાવાપીવાની બાબતમાં પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, તેથી તેમને:ધાવતાં બાળકો માંદાં પડે છે, એટલુંજ નહિ:પણ એ બાળકો મોટાં થાય છે, ત્યારે પણ તેઓને પોતાની માતા તરફથી ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં નહિ રહેવાની કુટેવ પડી જાય છે, કારણ કે ઘણો વખત તેઓની માતાઓ તરફથીજ શિક્ષણ મળેલું હોય છે કે ખૂબ ખાવું. ઘણી વખત માતાની એ લાગણી કુદરતી રીતેજ તેઓમાં ઉતરે છે, અને ઘણી વખત માબાપની ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી જોઇને બાળકો પણ દેખાદેખીથી એવાં બેદરકાર બની જાય છે, માટે માબાપોએ પોતે પોતાનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારૂ ખાવાપીવાની બાબતમાં મન પર કાબુ રાખી બહુ નિયમીત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

તાણ, આંચકી:—કેટલાંક બાળકોને તાણ આવે છે, એ વખતે ગૌમૂત્ર પાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ટંકણખાર ફુલાવીને બાળકની ઉમ્મર પ્રમાણે વાલ અરધા વાલ જેટલો મધમાં ચટાડવાથી અગર પાણીમાં પાઇ દેવાથી

તાણુ આવતી મટી જાય છે. પાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી પણ ઘણી વખત તાણનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને ઈંગોરીઉં ઘસીને પાવાથી પણ ઘણાં બાળકોની તાણુ મટી જાયછે.

કૃમિ ઉપરઃ—બાળકોને મીઠું મીઠું–ગળ્યું ખાવું બહુ ગમે છે, તેથી બાળકોના પેટમાં કરમ પડે છે, અને પેટમાં એ કરમનું જોર વધી જાય તેથી બાળકોની તબીઅત સુધરી શકતી નથી. માટે પહેલાં તો કરમ ન પડે તેવા ઉપાયો કરવા જોઇએ, તથા કદિ કરમ પડેલા હોય તો તે નીકળી જાય એવા ઉપાયો જાણી લેવા ને જરૂર કરવા જોઇએ. કરમને માટે કડવાશ એ બહુ અકસીર ઉપાય છે. અઠવાડીએ કે પખવાડીએ બાળકોને કાંઈક કડવું પાઈ દીધાથી તેમના પેટમાં કરમ થતા અટકે છે. એ કડવાસ માટે મારાં મોટાં સાસુજી કીડામારી, કચીયાં–કાકચીઆ, મામેજવો, એળીઓ, કરીઆતુ, કડુ, એવી એવી કોઈ પણ એકાદી કડવી ચીજ પાવાની ભલામણુ કરતાં હતાં. હાલના વખતમાં દાક્તરો પાસે કરમની પડીકી મળે છે, તેથી પણ કરમ નીકળી જાય છે, તથા કરમ ઉપર ખાવા માટે મીઠી સોગઠીઓ મળે છે, તે બાળકો આનંદપૂર્વક ખાઇ જાય છે. અને તેથી કરમ નીકળી તો જાય છે, પણ એ દવાથી કરમ ઉત્પન્ન થતાં અટકતાં નથી; તેને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટે તો જરૂર પડે ત્યારે કડવાશનું સેવન કરાવવું જોઇએ. કરમનો નાશ કરવામાં ખાખરાના પીતપાપગનો ઘસારો પાવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

(૨૦) રોગોને થતા અટકાવવાની કુંચીઃ—સદ્ગુણો ખીલવવાથી રોગો થતા અટકે છે, માટે દરદોના ઉપાયો જાણવા એ જેટલી સારી વાત છે, તે કરતાં પણ દરદો ન થાય તેવા ઉપાયો જાણી રાખવા, એ એથી પણ વધારે સારી વાત છે. અને દરદો ન થાય તેની મુખ્ય કુંચી એ છે કે, સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઇએ, કારણ કે સદ્ગુણો રોગના શત્રુ–દુશ્મનો છે. માટે સદ્ગુણોની પાસે રોગો જઇ શકતા નથી, પણ દુર્ગુણોમાંથીજ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલા માટે જેમ બને તેમ સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઇએ અને દુર્ગુણોથી દૂર રહેવું જોઇએ. બહેનો ! જેમ ખાવાપીવામાંથી રોગ થાય છે, હવાના

ફેરફારથી રોગ થાય છે, સ્પર્શાસ્પર્શથી રોગ થાય છે, અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં રોગ થાય છે; તેમજ વધારે કામક્રીડાથી ને ભોગ ભોગવવાથી પણ રોગો થાય છે. રાજર્ષિપ્રવર શ્રી ભર્તૃહરિએ પણ સાફ કહ્યું છે કેઃ—भोगे रोगभयं। વિષયવાસનાના વધારે પડતા વિચારો કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, લાગણીઓ ઉશ્કેરાય તેવાં બહુ પુસ્તકો વાંચવાથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતાં નાટકો જોવાથી પણ રોગ થાય છે, ક્રોધના વિચારોમાંથી પણ રોગ થાય છે, લોભી જીંદગી ગાળવામાંથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતી કોઈની ખોટી ઇર્ષા અદેખાઇ કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, બહુ અભિમાની બનવામાંથી પણ રોગ થાય છે, અને દુનીઆદારીની વસ્તુઓનો તથા સગાંઓનો વધારે પડતો મોહ રાખવામાંથી પણ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણ કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ વિકારોનો દુરૂપયોગ કરવો, તેનું નામ દુર્ગુણ છે. માટે એવા દુર્ગુણોમાંથી યત્ને કરી બચવું જોઇએ, અને દુર્ગુણોમાંથી બચવા સારૂ સદ્‌ગુણોની ઢાલ આપણી પાસે રાખવીજ જોઈએ; સદ્‌ગુણોની ઢાલ હોય, ત્યારેજ દુર્ગુણોથી બચી શકાય છે, માટે બહેનો ! ખૂબ યાદ રાખજો કે, બધી જાતનાસર્વ રોગો કાંઈ દવાઓથી મટી શકશે નહિ, કે કાંઇ વૈદ્ય કે ડાકટરો પણ મટાડી શકશે નહિ, કારણ કે જે જાતના મૂળમાંથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય, તેનું જડામૂળ જશે-કપાશે ત્યારેજ રોગ વધતો અટકી શકશે. એટલે દુર્ગુણોમાંથી ઉત્પન્ન થએલા રોગો દુર્ગુણો ટાળ્યા વિના દૂર થઈ શકે તેમ નથી. કારણ કે દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થએલા રોગો કાંઇ દવાથી મટી શકતા નથી, દવાથી મટી શકે તેવા રોગો જુદી જાતના હોય છે, એ રોગો દેહના હોય છે, અને તે નાના રોગો ગણાય છે. પણ દુર્ગુણોમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગોનો સંબંધ મનની સાથે હોય છે, માટે તે માનસિક રોગો કહેવાય છે, અને એ રોગો મટાડવામાં વધારે મુશ્કેલી પડે છે. કારણ કે જેમ જુલાબની ગોળી ખાવાથી જુલાબ લાગી જાય છે, અને તુરતજ પેટનો બિગાડ નીકળી જાય છે, તેમ માનસિક રોગો કાંઈ એટલાબધા જલ-

દીથી સારા થઇ શકતા નથી. કારણ કે એ રોગોને ઓકી કઢાય, તેવી કોઇ વનસ્પતિની ગોળીઓ ડાકટરો કે વૈદ્યો હજી સુધી જાણુતા નથી, તેથી એ રોગો સહેલાઈથી મટી શકતા નથી. માટે દુર્ગુણોને આપે ટાળવા એ બહુ અગત્યની વાત છે, અને એ એકલીજ રોગને અટકાવવાની સહેલામાં સહેલી અને સાચામાં સાચી કુંચી છે.

બહેનો ! યાદ રાખજો કે દુર્ગુણો કાંઇ કોઇકનામાંજ હોય છે એમ નથી, પણ જેને આપણે સારામાંસારાં માણસ સમજતાં હોઇયે, તેમનામાં પણ કોઇકનેકોઇક જાતના દુર્ગુણો હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણે પોતે આપણા મનમાં સમજ્યા કરીએ છીએ કે અમે બહુજ સારા માણસ છીએ, છતાં પણ આપણી પોતાની અંદર પણ ઘણી જાતના દુર્ગુણો હોય છે, તેમાંના કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડે છે, અને કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબરે પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તો એમ પણ બને છે કે, કેટલીક જાતના દુર્ગુણોને પણ કેટલાંક માણસો સદ્‌ગુણ સમજ્યા કરે છે, અને આનંદમાં આવી જઇને એ દુર્ગુણોનાં પણ વખાણ કર્યા કરે છે. જેમકે કોઈ બાઈ કહે છે કે, મને તો દિવસમાં ચારપાંચ વખત ચાહ પીધા વિના ચાલેજ નહિ, કોઇ બાઈ કહે છે કે અમારા ઘરમાંથી મંદવાડ જાયજ નહિ, કોઇ બાઈ કહે છે કે મારો તો બહુજ અદેખો સ્વભાવ, મારો વર કોઇની સાથે વાત કરે, તો મને તેની અદેખાઇ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કોઇ બાઈ કહે કે હું તો છોકરાંઓને માર્યા વિના રહુંજ નહિ, મારીએ નહિ તો પાધરાં-પાંશરાં કેમ ચાલે? આવી આવી રીતે પોતાના દુર્ગુણોને પણ તેઓ વખાણુના રૂપમાં કહી બતાવ્યા કરે છે, અને એવી વાતો કરતી વખતે તેઓના ચહેરા ઉપર એક જાતનો આનંદ ભાસે છે. આવી સ્થીતિ છે ત્યાં દુર્ગુણો ન હોય એ તો બનેજ કેમ? કોઇમાં કોઈ પ્રકારનો, અને કોઇમાં કોઇ ઓર પ્રકારનો નાનો કે મોટો દુર્ગુણ તો હોય છેજ; અને દુર્ગુણોનું જોર હોય, ત્યાં સુધી મનને તેના ધક્કા લાગ્યા વિના રહેતા નથી. અને જેને એવા

ધક્કા વાગ્યા કરે તેની તંદુરસ્તી ઢીલીપોચી–માંદીસાજી રહ્યા કરે. એમાં કાંઈ નવાઇ પણ નથી, માટે જેમ દેહના રોગો સારૂ કેટલીક જાતની સહેલીમાં સહેલી ને સાદીમાં સાદી દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, તેમજ દુર્ગુણોને તજવા સારૂ અને આપણા માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ મનની પણ કેટલીક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, અને એ દવાઓ તે કાંઇ કડવા ડોઝ નથી, ઘણી ચીજોના ઉકાળા નથી, કે બાટલીમાં રહી શકે તેવી એ દવાઓ નથી, પણ એ તો અંતરમાં રહી શકે તેવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે, અને તે શાસ્ત્રોમાંથી તથા મહાત્માઓ પાસેથી મળી શકે તેવી છે. માટે જેમ એક તરફથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે બહારની દવાઓની જરૂર છે, તેમજ માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ સદ્ગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે, પણ એ પ્રકરણ બહુ લાંબું છે. સદ્ગુણોને ખીલવવાની કળા અને ચાવીઓ મળે નહિ, ત્યાં સુધી સદ્ગુણોને ખીલવવા એ બહુ મુશ્કેલ છે. માટે આજે જેમ જુદા જુદા રોગો માટે જુદીજુદી જાતની દવાઓ બતાવેલી છે, તેમ હવે પછી આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે જુદાજુદા દુર્ગુણો દૂર કરવાની યુક્તિયો વિષે વાતો કરીશું. આજે તો હવે વખત થઇ ગયો છે, માટે હું આ વાતો આટલેથીજ બંધ કરૂંછું, અને આશા રાખુંછું કે, મને જેમ આવા સસ્તા, સાદા, સહેલા અને ઘરગતુ પ્રયોગોથી ફાયદો થયો છે, અને મારી જુવાની જળવાયલી રહી છે, તેમજ તમોને પણ એવા પ્રયોગોવડે ફાયદો થાય, અને તમારી જુવાની જળવાયલી રહે, એમ હું ઇચ્છુંછું. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા મારી એ અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છામાં મને મદદગાર થાઓ ! અસ્તુ.



દીથી સારા થઇ શકતા નથી. કારણ કે એ રોગોને ઓકી કઢાય, તેવી કોઇ વનસ્પતિની ગોળીઓ ડાકટરો કે વૈદ્યો હજી સુધી જાણુતા નથી, તેથી એ રોગો સહેલાઇથી મટી શકતા નથી. માટે દુર્ગુણોને આપે ટાળવા એ બહુ અગત્યની વાત છે, અને એ એકલીજ રોગને અટકાવવાની સહેલામાં સહેલી અને સાચામાં સાચી કુંચી છે.

બહેનો ! યાદ રાખજો કે દુર્ગુણો કાંઇ કોઈકનામાંજ હોય છે એમ નથી, પણ જેને આપણે સારામાંસારાં માણુસ સમજતાં હોઇયે, તેમનામાં પણ કોઇકનેકોઇક જાતના દુર્ગુણો હોય છે; એટલુંજ નહિ પણ આપણે પોતે આપણા મનમાં સમજ્યા કરીએ છીએ કે અમે બહુજ સારા માણુસ છીએ, છતાં પણ આપણી પોતાની અંદર પણ ઘણી જાતના દુર્ગુણો હોય છે, તેમાંના કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણુને ખબર પડે છે, અને કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણુને ખબરે પડતી નથી. એટલુંજ નહિ પણ કેટલીકવાર તો એમ પણ બને છે કે, કેટલીક જાતના દુર્ગુણોને પણ કેટલાંક માણુસો સદ્દગુણુ સમજ્યા કરે છે, અને આનંદમાં આવી જઇને એ દુર્ગુણોનાં પણ વખાણુ કર્યા કરે છે. જેમકે કોઈ બાઈ કહે છે કે, મને તો દિવસમાં ચારપાંચ વખત ચાહ પીધા વિના ચાલેજ નહિ, કોઈ બાઈ કહે છે કે અમારા ઘરમાંથી મંદવાડ જાયજ નહિ, કોઇ બાઈ કહે છે કે મારો તો બહુજ અદેખો સ્વભાવ, મારો વર કોઇની સાથે વાત કરે, તો મને તેની અદેખાઇ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કોઇ બાઈ કહે કે હું તો છોકરાંઓને માર્યા વિના રહુંજ નહિ, મારીએ નહિ તો પાધરાં-પાંશરાં કેમ ચાલે ? આવી આવી રીતે પોતાના દુર્ગુણોને પણ તેઓ વખાણુના રૂપમાં કહી બતાવ્યા કરે છે, અને એવી વાતો કરતી વખતે તેઓના ચહેરા ઉપર એક જાતનો આનંદ ભાસે છે. આવી સ્થીતિ છે ત્યાં દુર્ગુણો ન હોય એ તો બનેજ કેમ ? કોઇમાં કોઈ પ્રકારનો, અને કોઈમાં કોઇ ઓર પ્રકારનો નાનો કે મોટો દુર્ગુણુ તો હોય છેજ; અને દુર્ગુણોનું જોર હોય, ત્યાં સુધી મનને તેના ધક્કા લાગ્યા વિના રહેતા નથી. અને જેને એવા

ધક્કા વાગ્યા કરે તેની તંદુરસ્તી ઢીલીપોચી-માંદીસાજી રહ્યા કરે. એમાં કાંઈ નવાઈ પણ નથી, માટે જેમ દેહના રોગો સારૂ કેટલીક જાતની સહેલીમાં સહેલી ને સાદીમાં સાદી દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, તેમજ દુર્ગુણોને તજવા સારૂ અને આપણા માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ મનની પણ કેટલીક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, અને એ દવાઓ તે કાંઈ કડવા ડોઝ નથી, ઘણી ચીજોના ઉકાળા નથી, કે બાટલીમાં રહી શકે તેવી એ દવાઓ નથી, પણ એ તો અંતરમાં રહી શકે તેવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે, અને તે શાસ્ત્રોમાંથી તથા મહાત્માઓ પાસેથી મળી શકે તેવી છે. માટે જેમ એક તરફથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે બહારની દવાઓની જરૂર છે, તેમજ માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ સદ્‌ગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે, પણ એ પ્રકરણ બહુ લાંબું છે. સદ્‌ગુણોને ખીલવવાની કળા અને ચાવીઓ મળે નહિ, ત્યાં સુધી સદ્‌ગુણોને ખીલવવા એ બહુ મુશ્કેલ છે. માટે આજે જેમ જુદા જુદા રોગો માટે જુદીજુદી જાતની દવાઓ બતાવેલી છે, તેમ હવે પછી આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે જુદાજુદા દુર્ગુણો દૂર કરવાની યુક્તિયો વિષે વાતો કરીશું. આજે તો હવે વખત થઈ ગયો છે, માટે હું આ વાતો આટલેથીજ બંધ કરૂંછું, અને આશા રાખુંછું કે, મને જેમ આવા સસ્તા, સાદા, સહેલા અને ઘરગતુ પ્રયોગોથી ફાયદો થયો છે, અને મારી જુવાની જળવાયલી રહી છે, તેમજ તમોને પણ એવા પ્રયોગોવડે ફાયદો થાય, અને તમારી 'જુવાની જળવાયલી રહે, એમ હું ઇચ્છુંછું. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા મારી એ અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છામાં મને મદદગાર થાઓ ! અસ્તુ



૧૨. યોગિનીમૈયા કહે છે કેઃ—આત્મિક બળથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

યોગિનીમૈયા નામે એક વૃદ્ધ માતાજી હતાં, તેઓના શરીરની કાંતિ બહુ સારી હતી, બાંધો મજબુત હતો, શરીરમાં સ્ફુરતી અજબ જેવી હતી, અને એમના બુદ્ધિબળ માટે તથા એમના જ્ઞાન ને ભક્તિ માટે બે મત હતાજ નહિ. તેમના જ્ઞાનથી ખુશી થઇને સૌ લોકો તેમને માટે અતિશય માન ધરાવતાં હતાં. એક દિવસ એ માતાજી એક ગૃહસ્થને ત્યાં ગયાં હતાં, ત્યાં એ ગૃહસ્થની પત્ની લીલાવતીશેઠાણીએ પુછયું કેઃ-માજી ! આપની ઉમ્મર કેટલી હશે ? મને તો લાગે છે કે પાંતરીશેક વરસ થયાં હશે. ત્યારે યોગિનીમૈયાએ કહ્યું કેઃ-નહિ, દીકરી ! મને તો બાસઠ વરસ થયાં છે. એ સાંભળીને લીલાવતી પાસે બેઠેલી એક બીજી શેઠાણી કે જે તેને મળવા આવી હતી, તે હસી પડી અને તેણે જરા આસ્તેથી લીલાવતીને કહ્યું કેઃ—આપણામાં એક કહેવત છે કે, ત્યાગીઓ વધારે ઉમ્મર બતાવે ને વેશ્યાઓ ઓછી ઉમ્મર બતાવે. એ વાત કંઈ ખોટી નથી.

એ સાંભળીને લીલાવતીશેઠાણીએ કહ્યું કેઃ—માજી કદાપિ જુઠું બોલેજ નહિ. એ તો જેને પૂજાવાની ઇચ્છા હોય, જેને ગુરૂ બનવાની આકાંક્ષા હોય, જેને ચેલા મુંડવાની હોંશ હોય, અને જેને એવોજ ધંધો કરવો હોય તે જુઠું બોલે, કારણકે, સાધુપણું એ પણ આજના વખતમાં બીજા ધંધાઓની પેઠે એક જાતનો ધંધો થઈ પડયો છે, એવા ધંધાદારીઓ પોતાની ઉમ્મર વધારે બતાવે એ જુદી વાત છે, પણ આ માજી તો નિઃસ્પૃહી છે, તેઓ શા માટે જુઠું બોલે ? એ પછી લીલાવતીએ યોગિનીમૈયાને પૂછયું કેઃ—માજી ! આપની તંદુરસ્તી આવી સારી કેમ રહી શકે છે, એનું કંઈ કારણ બતાવી શકશો કે ? ત્યારે માજીએ કહ્યું કેઃ—ઓહો ! ઘણીજ ખુશીથી જો તમે એવી વાતો જાણવાની જીજ્ઞાસા રાખો, તો તો

મને બહુજ આનંદ થાય. કારણકે હું તો એમજ ઇચ્છું છું કે આપણી કોઈ પણ બહેનો કાંઇક વધારે ઉંડાણમાં ઉતરતાં શીખે, તો સારૂં. આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં જીજ્ઞાસુપણું વધે, એ કરતાં વધારે ઇચ્છવાયોગ્ય ને આનંદની વાત બીજી કયી ? કારણકે સ્ત્રીઓ પછાત રહે છે, તેનું મુખ્ય કારણજ એ છે કે તેઓમાં નવુંનવું જાણવાની વૃતિ ખીલેલી નથી, તેથી તેઓ ટુંકા કુંડાળામાં પડી રહે છે, નાની નાની વસ્તુઓમાં સંતોષ માન્યા કરે છે અને ગોટાળાપીંડાળામાં પડયાં રહીને જેમ તેમ ચલાવી લે છે, એથીજ તેઓ પાછળ પડી જાય છે. પણ એને બદલે તેઓમાં શોધકબુદ્ધિ જાગે, પ્રશ્ન પૂછવાની વૃતિ જાગે અને તેઓને નવાનવા ખુલાસાઓ મેળવવાનું મન થાય, તો એ કરતાં રૂડો દિવસ બીજો કયો ?

(૧) બહેનો ! બાસઠ વરસની ઉમ્મર થયા છતાં પણ મારૂં શરીર સારૂં રહી શકે છે અને બામઠને બદલે તમે મારી ઉમ્મર પાંતરીસ વરસની ધારો છો, એનું કારણ આત્મિકબળ છે. આત્મિકબળથીજ મારૂં શરીર સારૂં રહી શકે છે. કારણ કે બીજી બધી જાતનાં બળ કરતાં આત્મિકબળ સઉથી ઉંચામાં ઊંચી જાતનું, મોટામાં મોટું, અને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ બળ છે, માટે જો તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, અને જુવાની સાચવી રાખવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવું જોઇએ. અને તેમાં ખુબી તો એ છે, કે એ બળ મેળવવામાં કાંઈ ખર્ચ થતો નથી, કાંઇ મહેનત કરવી પડતી નથી, કાંઇ પરાધીન રહેવું પડતું નથી, અને કાંઇ ઉધુચતું કે આડુંઅવળું પણ કરવું પડતું નથી. કારણકે એ બળ સ્વાભાવિક છે, એ બળ સૌ માણુસોની અંદર કુદરતી રીતેજ રહેલું છે માટે બીજા કોઈ પણ જાતના બળને મેળવવા કરતાં આત્મિકબળ મેળવવું, એ વધારે સહેલી વાત છે. પણ તેમાં શરત એટલી કે એ બળ મેળવવાની કુંચી મળવી જોઇએ, યુક્તિ મળવી જોઈએ અને કળા શીખી લેવી જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો સઉથી નજીકમાંનજીકનું, સહેલામાંસહેલું અને મોટામામોટું આત્મિકબળ મળી જાય છે બહેનો ! આત્મિકબળથી માત્ર શરીરજ સારૂં રહી શકે છે

એમ કાંઈ નથી, પણ આત્મિકબળથી તો બીજાં અનેક મહાન કામો થઈ શકે છે, કારણકે આત્મિકબળ તો એન્જીન છે. ઇંજીનથી ગાડી ચલાવાય, આગબોટ ચલાવાય, પાણી કઢાય, ખાણો ખોદાય, પહાડો ભંગાય, ખેતી કરાય, કારખાનાં ચલાવાય, દીવા કરાય, અને સબમરીનમાં સમુદ્રના તળીએ પણ જવાય, તથા બલુનમાં બેસીને આકાશમાં ઉડી પણ શકાય. આવી રીતે એક ઈંજીન જેમ જુદાંજુદાં અનેક કામો કરી શકે છે, તેમ આત્મિકબળ રૂપી ઇંજીનથી પણ અનેક કામો થઈ શકે છે. એ આત્મબળથી ધન જોઇતું હોય, માન જોઇતું હોય, અને બુદ્ધિ જોઇતી હોય, તો તે મેળવી શકાય, કળાઓ શિખવી હોય, તો તે શીખી શકાય, તપ કરવું હેય તો તે કરી શકાય, તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો તે જાળવી શકાય, સત્તા મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, લોકોને રીઝવવા હોય તો લોકરંજન કરી શકાય, નામના રાખવી હોય તો તે રાખી શકાય, દેવદેવીઓને સન્ન કરવાં હોય તો તે કરી શકાય, સિદ્ધિઓ મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, અને એ બધું કરતે છતે જીવનમુક્ત થવું હોય, તો તે થઈ શકાય. તથા એ બધાંને લાત મારીને વિદેહમુક્ત થવું હોય, તો તે પણ થઈ શકાય; એવું આત્મિકબળમાં જબરૂં ભારે તત્વ છે. મારૂં શરીર સારૂં છે, અને વૃદ્ધાવસ્થા છતાં પણ જુવાન જેવું લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ મારી સાચી ઉમ્મર માનવામાં પણ તમને શંકા લાગે છે; એનું કારણ બીજું કાંઇજ નથી. પણ એનું ખરૂં કારણ તો આત્મિકબળ છે. માટે બહેન! જો તમોને પણ મારા શરીરના જેવી તંદુરસ્તી ગમતી હોય તો તમે પણ આત્મિકબળ મેળવો ! આત્મિકબળ મેળવો ! !

(૨) એના હવે તમને હું એ બતાવું છું કે આત્મિકબળથી શરીર સારૂં કેમ રહે છે ? તેનું કારણ એ છે કે આપણે શરીરની બીક મુકી દઇએ, ત્યારે શરીર સારૂં રહે છે, અને શરીર માટે ડર્યા કરીએ, ત્યાં સુધી તે આપણને ડરાવી દુઃખ દીધા કરે છે. માટે સઉથી પહેલી વાત આપણે એ જાણવી જોઇએ, કે શરીર સાથે મારો શો સંબંધ છે ? એનો વિચાર કરતાં તુરતજ આપણને સમજાશે કે શરીર તે કંઈ હું નથી, તેમજ

શરીર કંઈ મારૂં પણ નથી. પણ મારામાં "હું" કહેનારૂં જે કાંઈક છે, તે તો શરીર કરતાં જુદુંજ છે કારણ કે શરીરનો નાશ થાય છે, પણ તેમા રહેલા આત્મિકતત્વો કાંઈ નાશ પામતાં નથી. આવી વાતો સમજવામાં બીજા દેશના લોકોને મુશ્કેલી પડે છે, પણ આપણી ઉપરતો ઇશ્વરની એવી દયા છે કે જન્મતા પહેલાંજ આપણા જીવની અંદરજ એ જાતના સંસ્કારો રહેલા હોય છે. એટલે આપણે ધારીએ તો આ બધી વાતો બહુ સહેલાઇથી સમજી શકીએ તેમ છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સારૂ પહેલી વાત તો એ જાણવી જોઇએ, કે આ શરીરની સાથે મને શુ સંબંધ છે? એ સંબધી વિચાર કરનારા જ્ઞાનીઓ આપણને કહે છે કેઃ-શરીર એ જીવાત્માનું વાહન છે, શરીર એ આત્માનો ઘોડો છે જુઓ, એ ઘોડાને ભૂખે મારીએ તો તે આપણને ધારે તે મુકામે પહોચાડી શકે નહિ તેમજ જો આપણે એ ઘોડાને બહુ મસ્ત ને ઉન્મત-તોફાની બનાવીએ, તો પછી તે કાંઇ આપણા કાબુમાં રહે નહિ બીજું એ કે શરીર એ આપણા તાબાની વસ્તુ છે, શરીર એ આપણા કબજાની વસ્તુ છે અને શરીર એ સાધન છે, પણ શરીર કાંઇ આત્માને દાબી દેવા માટે નથી આટલી વાત આપણે બરોબર રીતે સમજીએ, તો પછી શરીર સાથે કેમ વર્ત્તવું? એ બાબત સહજ સમજાઈ જાય છે. એટલે પછી ખોટા તપને નામે શરીરને વિના કારણ બાળવાનું મન થતું નથી, તેમજ શરીરને મસ્ત બનાવવાનું મન પણ થતું નથી, એથી શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્ત્તી શકાય છે. અને શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્ત્તતાં આવડે, ત્યારે પછી શરીરનો ભય ઓછો થઇ જાય છે, એટલે પછી કુદરતી નિયમો પ્રમાણેજ શરીર સારૂં રહી શકે છે. કારણ કે ભય ભયને એચ્યા કરે છે તેથી ભય વધતો જાય છે, પણ જ્યારે ભય છોડી દઇએ ત્યારે ભય છુટી જઈ કુદરતી રીતેજ તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. અને યાદ રાખજો કે જ્યાં સુધી આત્માનું અને દેહનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજીએ નહિ, તથા એ બન્નેનો ખરો સંબધ જાણીએ નહિ, ત્યાં સુધીજ શરીરને માટે વધારે પડતો મોહ રહે છે ને ભય લાગ્યા કરે છે. પણ જ્યારે ખરી સ્થિતિ સમજાઈ જાય ને એ

બન્ને વચ્ચેની સગાઈ નક્કી થઇ જાય, ત્યારે બીક મટી જતાં શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સારૂ શરીરને અને આત્માને શો સંબંધ છે, એ વાત આપણે બરોબર રીતે જરૂર જાણી લેવી જોઇએ.

(૩) આંતર શાંતિ ભોગવવાથી શરીર સારૂં રહે છે. આત્મિકબળની ખૂબી એ છે કે આત્મિકબળથી અંતરની શાંતિ રહી શકે છે. કારણ કે પવન વગરની જગામાં દીવો સ્થિર રહે છે, તેમ શાંતિને હલાવી નાંખનારા વિકારો ન હોય, તે ઠેકાણે શાંતિ સ્થિરતાથી રહી શકે છે. બીજી વાત એ છે કે નાની વસ્તુ કાંઈ મોટી વસ્તુને હલાવી શકતી નથી, તેમજ લાગણીઓ અને વિકારો સામાન્ય મનુષ્યના મનને ચલાયમાન-ચળિત કર્યા કરે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓના હૃદયને હલાવી શકતા નથી; આમ હોવાથી આત્મિકબળવાળા માણસો અંતરની શાંતિ સહેજે ભોગવી શકે છે. બહેનો! જેનામાં આત્મિકબળ આવી જાય, તેની પાસેથી બીજી ઘણી જાતની સાંસારિક ઉપાધિયો પણ ઓછી થઈ જાય છે. એ સિવાય તેને બીજી પણ એ મદદ મલી જાય છે, કે શાંતિ શાંતિને ખેંચી લાવે છે, બળ બળને, સંતોષ સંતોષને ધીરજ ધીરજને, સહનશીલતા સહનશીલતાને, સ્નેહ સ્નેહને, અને જ્ઞાન જ્ઞાનને ખેંચી લાવે છે. અને એ બધા ગુણો આત્મિકબળવાળાઓમાં આવી ગએલા હોય છે, તેથી તેઓ અંતરની શાંતિ ભોગવી શકે છે. અને અંતરની શાંતિ જે ભોગવી શકે તેના શરીરની અને મનની આરોગ્યતા સારી રહે અને તેની જુવાની જળવાયલી રહે, તેમાં નવાઈ જેવું કાંઇ નથી. માટે બહેનો! તમારે તમારી જુવાની જાળવવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવો, અવસ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

(૪) વિકારોને અંકુશમાં રાખવાથી શરીર સારૂં રહે છેઃ—ખેડુતો કહે છે, કે જે બગીચામાં બહુ સુંદર મોટું આંબાનું ઝાડ ઉગી ગએલું હોય, તે ઝાડ નીચે પણ કાંઈ નાના-નાના જંગલી છોડવાઓ ઉગ્યા વિના રહેતા નથી, પણ એ બધા જંગલી છોડવાઓનો કસ આંબાનાં મૂળીઆં ચુસીલે

છે, એટલે એ છોડો નિર્માલ્ય જેવા થઇ પડે છે. કારણ કે મોટા આંબાનાં મૂળીઆંમાં જમીનની અંદરનો રસકસ ચુસી લેવાનું બળ હોય છે, તેવું કાંઇ નાના જંગલી છોડવાઓનાં મૂળીઆંમાં હોતું નથી; તેથી બીજા સેંકડો છોડો હોવા છતાં પણ વધારે પોષણ આંબાના મોટા ઝાડનેજ મળે છે. તેમજ યાદ રાખજો કે આત્મિકબળ એ હૃદયરૂપી વાડીમાં ઊગેલું સૌથી મોટામાં મોટું ઝાડ છે, અને કામ, ક્રોધ, લોભ, વગેરે વિકારો તો નાના નાના જંગલી છોડવા જેવા છે. એટલે એ ઝાડ નીચે ઊગેલા એ બધા છોડ હયાત રહેવા છતાં પણ મુડદાલ જેવા હોય છે, કારણ કે તેનો રસકસ આત્મિકબળ ચુસી જાય છે તેથી વિકારો માત્ર અંકુશમાં આવી જાય છે, એટલે બીજા સામાન્ય માણસોને વિકારો જેવું દુઃખ દે છે, તેવું દુઃખ આત્મિકબળવાળાને દઇ શકતા નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે; કે આત્મિકબળ વિનાના માણસોના શરીરનો રસકસ વિકારો લુંટી જાય છે તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે; અને તેઓ જુવાનીમાંજ અરધાં ઘરડાં થઇ જાય છે. પણ જે માણસોના હૃદયમાં આત્મિકબળનો આંબો–આમ્રવૃક્ષ–સહકાર ઊગી જઈ મોટો થએલો હોય, તેની આગળ વિકારો કંઈ જોર કરી શકતા નથી, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૫) **મિતાહારથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.** જે માણસોમાં આત્મિકબળ નથી, તે માણસો ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુજ બેદરકાર રહે છે, કારણકે તેઓને પોતાના શરીરનો બહુ મોહ હોય છે, અને ખાવાપીવાના પદાર્થો ઉપર બહુ આસક્ત રાખે છે, તેથી તેઓ ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં રહી શકતા નથી, એટલે તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે પણ આત્મિકબળવાળા માણસને તો શરીરનો મોહ ઓછો થયો હોય છે, અને ખોરાકની ચીજોનો શોખ અને લોલુપતા પણ ઓછાં થએલાં હોય છે, તેથી તેઓ ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુ અંકુશમાં રહી શકે છે, અને જીંદગી ટકાવવા ખાતર શરીરના પોષણ જોગજ સત્વગુણી આહાર લે છે, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, બહેનો! આત્મિકબળ એક

એવું તો અજબ જેવું બળ છે, કે તેનો ઉપયોગ સર્વત્ર થઈ શકે છે, અને દરેક બાબતમાં તે પોતાની સત્તા ચલાવી શકે છે. એટલે ખોરાક જેવી સાધારણ બાબતમાં પણ તેની અસર પહોંચે તેમાં તો કાંઈ નવાઈજ નથી. આત્મિકબળવાળા માણસોની અંદર બીજાં કેટલાં બધાં બળો આવી જાય છે, અને આત્મિકબળથી શરીરની તથા મનની આરોગ્યતા અને જુવાની કેટલી બધી જળવાઇ રહે છે, એ બધી બાબતો તમે બરાબર રીતે વિચારી સમજી શકો, તે સારૂ આ બધી વાતો હું તમને સવિસ્તર કહું છું. અને આશા રાખું છું કે એમાંથી કાંઇક પણ તમે પકડી શકશો.

(૯) શરીર કરતાં આત્મોન્નતિની કિંમત વધારે સમજનારની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આત્મિકબળવાળાઓ સમજે છે કે શરીર કરતા ઇન્દ્રિયોની, ઇન્દ્રિયો કરતાં મનની, મન કરતાં બુદ્ધિની કિંમત ઘણી વધારે છે; અને બુદ્ધિ કરતાં પણ આત્માની કિંમત ઘણીજ વધારે છે. માટે આત્માની ઉન્નતિ થવા સારૂ બીજી જે જે વસ્તુઓને દાબી દેવી પડે, તેને દાબવી એ ધર્મ છે-એમ સમજીને આત્મિકબળવાળાઓ પોતાની જીંદગી ગુજારે છે; ને તે પ્રમાણે વર્તે છે. તેથી સામાન્ય માણસોને શરીરનો, ઇન્દ્રિયોનો, મનનો, અને પોતાની બુદ્ધિનો મોહ લાગે છે, તેટલો મોહ આત્મિકબળવાળાઓને લાગતો નથી. તેમજ વ્યાવહારિક માણસોને તેઓનાં શરીર ઇંદ્રીઓ, મન અને બુદ્ધિ દોરી જાય છે, તેમ આત્મિકબળવાળાઓ દોરાતા નથી-દોરી શકાતાં નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે કે જેઓ મોહને લીધે શરીર તથા ઇન્દ્રિયો વગેરેની પાછળને પાછળ ફરનારા હોય છે, તેઓની બુદ્ધિ ભ્રમિત થાય છે, તેઓનાં ભાન રોળાઈ જાય છે અને વધારે પડતા વિષયો ભોગવવાથી તેઓનાં શરીર પણ બગડે છે. પરન્તુ જેનામાં આત્મિકબળ છે, તે ભક્ત જ્ઞાની આ બધી બાબતોમાં નિયમમાં રહી શકે છે. કારણકે શરીરને, ઇન્દ્રિયોને, મનને તથા બુદ્ધિને વશ રાખી શકે, એવું આત્મિકબળ તેઓમાં આવી ગએલું હોય છે; તેથી તેઓ પોતાના શરીરની આરોગ્યતા સાચવી શકે છે. યાદ રાખો કે આત્મિકબળવાળા માણસોની

તંદુરસ્તી સારી હોય, તેમાં કાંઇ નવાઈ નથી. માટે તમારે તમારી જુવાની જાળવવી હોય, તો તમે પણ મારી પેઠે આત્મિકબળ મેળવો. એટલે બાસઠ વરસની ઉમ્મર છતાં પાંતરીસ વરસની ઉમ્મર જેવડાં દેખાશો, અને કોઇની એવી વાત સાંભળી માનવામાં તમને આંચકો કે અચંબો લાગશે નહિ કે મોઢું મલકાવવું પણ નહિ પડે.

(૭) અફસોસ કરે નહિ તેનું શરીર સારૂં રહે છે. બહેનો ! આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો માને છે કે આ શરીર પ્રારબ્ધકર્મ ભોગવવા માટે છે, અને પ્રારબ્ધ છે, ત્યાં સુધી કોઇને કોઇ પ્રકારનાં સુખદુઃખ તો થવાનાંજ. કારણ કે પુણ્યપાપમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે. આપણે પોતે જે સારાં કે નઠારાં-માઠાં કર્મ કર્યાં હોય તેમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે, નવાં પ્રારબ્ધ બાંધવાનું આપણામાં બળ છે અને જુનાં કર્મને ખપાવી-બાળી દેવાનું પણ આપણામાં બળ છે, છતાપિ અમુક હદ સુધી તો પ્રારબ્ધ ભોગવવાંજ પડે છે, એટલે એ ભોગવતી વખત કોઇકિને કોઇક પ્રકારનું સુખ તેમજ દુઃખ થયા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે સુખ અને દુઃખરૂપી કર્મનાં જે બે ઝાડ છે, તેનાંજ જે ફળ તે પ્રારબ્ધ છે. એટલે શરીર છે, ત્યાં સુધી સુખ-દુઃખ થયા વિના રહેવાનું નથી, એ તો થોડાં કે ઘણાં થાયજ; પણ એ વખતે આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો સમજે છે, કે પ્રારબ્ધની સાથે આત્માને કાંઈ સંબંધ નથી. આત્મા તો નિર્વિકારી, નિર્લેપ, અસંગ, સદા પવિત્ર, અને સદા આનંદરૂપ છે; તેને કાંઇ લાગતું-વળગતું નથી. તે તો હમેશાં અસંગ અને મુક્ત છે, માટે શરીરના કે મનના સુખદુઃખ સારૂ કરીને આત્માને શા માટે ધક્કો વાગવો જોઈએ ? કારણ કે આત્માતો નિર્લેપ છે, અને એ બધાંનો સાક્ષી છે, માટે આત્માને કાંઇ પ્રારબ્ધ ભોગવવાનાં હોય નહિ, અને દેહને તો પ્રારબ્ધ ભોગવ્યા વિના છુટકોજ નથી. કારણ દેહ પ્રારબ્ધથીજ ઉત્પન્ન થયેલો છે, પ્રારબ્ધ ન હોય, તો દેહને ઉત્પન્ન થવાનું કાંઇ કારણ નથી. માટે દેહે તો પ્રારબ્ધ ભોગવવાંજ જોઇએ, પણ આત્માને પ્રારબ્ધ સાથે કાંઇ સંબંધ નથી. કારણ કે આત્મા કાંઇ પ્રારબ્ધથી ઉત્પન્ન થયો નથી, માટે પ્રારબ્ધના દાબ અને

ણીળમાં કાંઇ આત્મા દબાઇ જાય નહિ. તેથી પરીણામ એ થાય છે કે આત્મિકબળ આવી જાય છે, ત્યારે તે પ્રારબ્ધની ઉપર પણ સત્તા ભોગવે છે-ધણીપણું કરી શકે છે. એથી તેને ખાસ ફાયદો એ થાય છે, કે શરીરનાં સુખદુઃખને તેઓ પોતાનાં સુખદુઃખ માનતાં નથી, પણ તેને પ્રારબ્ધનો ખેલ માત્ર સમજે છે. તેથી તેને સુખદુઃખના ધક્કા બહુ ઓછા વાગે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે તમારે પણ તમારી જુવાનીને જાળવવી હોય અને ઘડપણને વહેલું વહેલું ન આવવા દેવું હોય, તો તમે પણ આત્મિકબળ મેળવો, એટલે આત્મિકબળના પ્રતાપે ઘણી બાબતોમાં કુદરત તમને અનુકૂળ થઈ જશે, અને ઉપર જણાવેલાં તથા એવાંજ બીજાં ઘણાં કારણોને લીધે તમારી તંદુરસ્તી જળવાઈ-સચવાઇ શકશે.

(૮) શરીરનાં પરમાણુઓને વધારે પડતો ઘસારો ન લાગે તો તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે જુદાં જુદાં પરમાણુંઓ મળીને તેના એકત્ર સંબંધથી આ શરીર ઉત્પન્ન થએલું છે. એ પરમાણુઓને શરીરની મહેનત પ્રમાણે ઘસારો લાગે છે. જેમકે કામનો, ક્રોધનો, લોભનો, ભવિષ્યની ફીકરોનો, દ્વેષનો, અહંકારનો, સગાં વહાલાંઓના મરણના અફસોસનો, અને ગજા ઉપરાંત કામ કર્યું હોય તેનો ઘસારો, તથા હોજરી જેટલું પચાવી શકે તે કરતાં વધારે ખાધું હોય તે પચવવા માટે હોજરીને જે વધારે પડતું જોર કરવું પડે એ ઘસારો, વગેરે અનેક જાતના ઘસારા લાગવાને લીધે શરીરનાં પરમાણુંઓ ઘસાતાં જાય છે. તેથી એ ઘસારાને લીધે તંદુરસ્તી બગડે છે, અને શરીરને વહેલું ઘડપણ આવે છે; પણ યાદ રાખજો કે બહુ મોહમમતાવાળા માણસોને આવી જાતના બહુ ઘસારા લાગે છે. તેથી તેઓનાં શરીર જલદીથી બગડી જાય છે. પણ એને બદલે જેનામાં આત્મિકજ્ઞાનનું બળ હોય, તેના શરીરને બહુજ ઓછો ઘસારો લાગે છે. કારણ કે આત્મિકબળને લીધે એવી બાબતોમાં તે બહુ અંકુશમાં રહી શકે છે, તેથી તેને બીજા સામાન્ય માણસોના જેટલા એવી બાબતોમાં ધમપછાડા મારવા પડતા નથી, તેથી, તેઓના શરી-

રનાં પરમાણુંઓ બહુજ ઓછાં ઘસાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે અને તેઓને બહુ મોંડું ઘડપણ આવે છે.

બહેનો! તમે સમજી શકશો કે સામાન્ય લોકોને ફીકરચિંતામાં, દોડાદોડીમાં, હાયવોયમાં ન ઘણી જાતની હેરાનગતિમાં જીંદગી ગાળવી પડે છે, તેવી રીતે કાંઈ આત્મિકબળવાળાને જીંદગી ગાળવી પડતી નથી. કારણ કે સામાન્ય લોકોની જીંદગીની કિંમત સમજ્યા વિનાની હોય છે, તેથી તેઓ અવ્યવસ્થિતપણે જીંદગી ગુજારે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો જીંદગીની કિંમત સમજે છે અને નિયમપૂર્વક જીવન ગાળે છે, તેથી તેઓના શરીરનાં પરમાણુંઓને બહુજ થોડો-નજીવો ઘસારો લાગે છે. અને એ તો દેખીતીજ વાત છે કે જેના શરીરનાં પરમાણુંઓ વધારે ઘસાઈ જાય, તેના શરીરનો વહેલો અંત આવે-નાશ થાય અને જેના શરીરનાં પરમાણુંઓને ઓછો ઘસારો લાગે, તેનું શરીર વધારે વખત સુધી ટકી રહે, એમાં કાંઇ નવાઈ નથી. માટે બહેનો! હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું છું, કે આત્મિકબળને લીધે હું ઘણી જાતની શાંતિ ભોગવી શકું છું, તેથી મારા શરીરનાં પરમાણુંઓને બહુ ઓછો ઘસારો લાગે છે, તેથી મારૂં શરીર સારૂં રહી શકે છે. અને તમારામાં આત્મિકબળ નથી, તેથી તમે ખરી શાંતિ ભોગવી શકતાં નથી, એટલે તમારા શરીરનાં પરમાણુંઓને ઘણોજ વધારે ઘસારો લાગે છે, તેથી તમારાં શરીર બહુ જલદીથી ખરાબ થઈ જાય છે. માટે શરીરને સાચવવું હોય, તેમણે શરીરનાં પરમાણુંઓને વધારે પડતો ગેરવાજબી ઘસારો ન લાગે, તેવી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઇએ. બહેનો! જેમ પરમાણુંઓના વધારે ઘસારાથી શરીરને નુકશાન ખમવું પડે છે, તેમજ શરીરનાં પરમાણુંઓને હમેશાં મળવી જોઇએ તેટલી ગતિ દરરોજ ન મળે, તો પણ તે સુસ્ત ને જડ થઈ જાય છે, એથી પણ શરીર બગડે છે. માટે જે માણુસો આળસુ જીંદગી ગાળનારાં અને શાંતિને ઓઠે નામે ઉદ્યોગવિના પડી રહેનારાં છે, તેમના શરીરનાં પરમાણુંઓમાંની કુદરતી ક્રિયાશક્તિ ઢીલી પડી જાય છે, એથી પણ તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. કારણ કે શરીરના પરમાણુંઓને અમુક પ્રકારની શાંતિ આપવાની જરૂર છે, તેમજ બીજી તરફ

કૃથી શરીરનાં પરમાણુઓને અમુક હદ સુધી ગતિમાં રાખવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે. તેને ગતિમાં રાખવામાં ન આવે, તો તેથી પણ પરિણામ એજ થાય છે, કે અતિ ઘસારાથી શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે, તેમજ ગતિવિનાની આળસુ જીંદગી ભોગવ્યાથી પણ શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે. પણ આ બધી જરૂરી વાતો સામાન્ય લોકો જાણતા નથી, અને કેટલાક ડાહ્યા માણસો આ બધી વાતો જાણે છે ખરા, પણ તે મુજબ ચાલી શકતા નથી, એટલે તેઓને તેનો ખરો ફાયદો થતો નથી. પણ આત્મિકબળવાળાઓ તો એ પ્રમાણે વર્ત્તી શકે છે, એટલે તેઓની જુવાની જળવાઈ રહે છે. માટે જુવાની જાળવવાનો સૌથી સારામાંસારો ઉપાયજ એ છે કે આત્મિકબળ મેળવવું જોઇએ, અને ગમે તેમ આડું અવળું મુકી નહિ પડતાં, મધ્યસ્થપણે રહી શકાય, તેમ વર્ત્તવું જોઈએ; એમ કરતાં આવડે તો તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૯) **આત્માના આનંદની લહેરોમાં રહે, તેનું શરીર સારૂં રહી શકે છે.** જે માણસની અંદર આત્મિકબળ આવી જાય છે, તેઓ આત્માના સ્વાભાવિક આનંદમાં રહે છે, તથી શરીરનાં સુખદુઃખમાં તેઓનું ધ્યાન રહેતું નથી, એટલે બીજાં સામાન્ય લોકોને સુખદુઃખના ધક્કા વાગ્યા કરે છે. ત્યારે આત્મિકબળવાળાના અંતઃકરણમાંથી આનંદના ફુવારા છુટયા કરે છે. અને એતો નક્કી વાત છે કે ખરો આનંદ હોય, ત્યાં આગળ દુઃખ આવી શકેજ નહિ. અને એ વાત પણ યાદ રાખજો કે આત્માના આનંદ સિવાય બીજી બધી જેટલી જાતોના આનંદ છે, તે બધા અપૂર્ણ હોઇ સંજોગોને આધારે રહેલા છે. પણ આત્માનો આનંદ સ્વતંત્ર છે, તે સ્વાભાવિક આનંદ હોઇ સર્વ સ્થળે બહુજ સહેલાઈથી મળી શકે તેવો છે. એટલે જે ભાગ્યશાળી માણસને આત્મિક આનંદમાં રહેતાં આવડે, તે સદ્ભાગીનું શરીર સારૂં રહે તેમાં કાંઈજ નવાઇ નથી. બહેનો! ધન, માન, તંદુરસ્તી, વૈભવો, માબાપ, સત્તા, અને ધણી દીકરાના આનંદ કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ વધારે છે. એટલુંજ નહિ પણ પરમાર્થનાં કામો કરવામાં જે આનંદ છે, તે કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ

વધારે છે. ટુંકામાં એજ કે શાસ્ત્રોમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્વર્ગમાં અને દેવોમાં જે આનંદ છે, તે આનંદ-કરતાં પણ આત્મામાં વધારે આનંદ છે. માટે જેને એવો આત્મિક આનંદ-આત્માનન્દ મળી જાય, તેને બીજાં હલકી જાતનાં સુખદુઃખમાં બહુ ધ્યાન ન રહે, તેમાં કાંઇજ નવાઇ નથી અને તેને લીધે તેને સુખદુઃખના બહુ ઓછા ધક્કા વાગે, તેથી તેનું શરીર સારૂં રહે તેમાં પણ કાંઇ નવાઇ નથી. આ બધી વાતો કહેવાની મારી મતલબ એવી છે, કે તમે આત્મિકબળ મેળવો, તો તમારાં ઘણી જાતનાં દુઃખો સહેજે ઓછાં થઈ જાય અને બેશક તમારી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહે, એમાં કાંઇજ ખોટું નથી.

(૧૦) આત્મિકબળવાળાઓની ભાવનાઃ—આત્મિક બળવાળા જ્ઞાનીઓ હંમેશાં એવીજ ભાવના રાખે છે, કે હું બ્રહ્મરૂપ છું, અનંત જીવનની સાથે મારો સંબંધ છે, પરમાત્માની સાથે મારો એક તાર લાગેલો છે, હું નિર્લેપ છું, હું અવિકારી છું, હું શુદ્ધસ્વરૂપ છું, મારામાં રોગ હોયજ નહિ, મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ, કારણ કે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું અને આત્મામાં તે કાંઈ વિકારો હોય કે? આત્મામાં કાંઈ દુઃખ હોય કે? આત્મામાં કાંઇ શોક હોય કે? અને આત્મામાં કાંઇ પ્રપંચ હોય કે? નહિજ, નહિજ, નહિજ, કદાપિ નહિજ. માટે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું એટલે મારામાં કોઈપણ જાતનું દુઃખ કદિ પણ હોયજ નહિ, હોય જ નહિ, હોયજ નહિ. આવીજ જાતની ભાવના તેઓના મનમાં હંમેશાં હોય છે. તેથી રાતે સુતી વખતે તેઓ એજ ભાવનામાં નિદ્રાવશ થાય છે, સવારે ઉઠતી વખતે એજ ભાવના સાથે તેઓ ઉઠે છે, પુજાની કોટડીમાં પણ તેઓની એજ ભાવના તેઓના અંતઃકરણની સામે ખડી હોય છે અને વ્યાવહારિક કામો કરતી વખતે તથા દુઃખના પ્રસંગો વખતે પણ તેઓની નજર આગળ એજ ભાવના તર્યા કરતી હોય છે, કે મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ ને મારામા રોગ હોયજ નહિ. કારણ કે હું તો હમેશા સત્ ચિત્ અને આનંદ સ્વરૂપ છું. આવી નિત્યની ભાવનાને લીધે એવા આત્મિકબળવાળા માણસોનાં ઘણી જાતનાં દુઃખો

ઓછાં થઈ જાય છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. કારણ કે શાસ્ત્રોમાં કહેલું છે, કે જેવી ભાવના, તેવું ફળ, અને આપણે આપણા દરરોજના વ્યવહારપાંમણ જોઇ શકીએ છીએ કે જેવી ભાવના રાખીએ તેવું ફળ મળે છે. સિદ્ધિ થાય છે.

બહેનો ! હવે વિચાર કરો, કે સાંસારિક લોકો કઇ જાતની ભાવના રાખે છે, અને આત્મિકબળવાળા કઇ જાતની ભાવના રાખે છે ? વ્યાવહારિક માણસો ગમે તેટલી સારી ભાવના રાખવા જાય, તો પણ તેઓથી કાંઇક ને કાંઇક ખોટી ભાવના થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેઓની સારી ભાવનાઓ પણ શંકાશીલ, ઢચુપચુ મનની, વિશ્વાસ વિનાની, અને બળ વિનાની હોય છે. કારણ કે મોઢેથી સારી ભાવનાની વાતો કર્યા છતાં પણ અંદરથી તો ચોક્કસ પ્રકારની બીક હોય છેજ. તેમજ કોઈ સગું મરી જાય, ત્યારે બહારથી વિવેકને ખાતર દેખાડો કરવા કહે છે, કે જેવી દૈવેચ્છા એમાં કાંઈ આપણું જોર ચાલે છે ? ભાઇ, જેટલી લેણાદેણી હોય, તેટલી લેવાય. આવી રીતે વાતો કરે છે ખરા, પણ અંતરમાંથી તો ચરેરો પડતો હોય છે, અને મનમાં એ માટેનાજ તર્કવિતર્ક ચાલ્યા કરે છે. અંતરની સ્થિતિ આવી હોય, ને બહારથી સારી ભાવના રાખવાનો ડોળ કરે, તેથી કાંઇ ખરો ફાયદો થાય નહિ. પણ અંતરમાંથી કચરો નીકળી જાય, ત્યારે જ ખરો ફાયદો થાય છે. અને એ તો આત્મિક બળ વિના થતુંજ નથી, એ નક્કી વાત છે. માટે તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, તો આત્મિક-બળ વધારવું જોઈએ, અને આત્મિકબળ વધારવા માટે હમેશા એવીજ ભાવના રાખવી જોઈએ, કે મારામાં રોગ, શોક અને દુઃખ હોયજ નહિ. આવી ભાવના કેળવો અને પછી જુઓ, કે તમારી તબીઅત કેટલી બધી સુધરી જાય છે. માટે એ તો યાદ રાખજો કે જુવાની જાળવવાની કુંચી પોતાના સ્વરૂપને પોતે સમજવું, અને હું આત્માજ છું અને મારામાં રોગ કે દુઃખ હોયજ નહિ, એ વાતની સંપુર્ણ ખાતરી કરી લેવી એજ છે. એવી ખાતરી થઈ જાય, તો પછી બધી જાતનાં દુઃખો સહેજે મટી જાય છે. માટે બીજાઓની વાત નહિ માનતાં પહેલાં જરા આ બાબતોની ખાતરી તો જરૂર કરો.

(૧૧) આત્મિકબળથી આવતી અનુકૂળતાઓઃ— બહેનો ! બધી સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર આત્મિકબળ અદ્ભુત અસર કરી શકે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામાં આત્મિકબળ હોય, તેને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ મળી જાય છે, એટલે બીજાં સામાન્ય માણસોના કરતાં આત્મિકબળવાળાને ઘણી બાબતોમાં ઘણી જાતના ફાયદા થઇ જાય છે. એ બધા ફાયદા આ ઠેકાણે ગણાવી બતાવવાની કાંઇ જરૂર નથી, કારણ કે આત્મિકબળ સંબંધી ઘણીએ જાણવા જેવી વાતો મેં તમોને કહેલી છે. એટલે એ ઉપર હવે થોડું કહું, તો પણ તમે ઘણું સમજી જાઓ તેમ છો, એટલે દરેક બાબતનું જુદું જુદું વિવેચન નહિ કરતાં ટુંકામાં માત્ર એટલુંજ કહું છું, કે આત્મિક બળને લીધે ઘણી બાબતોની અનુકૂળતા થઇ જાય છે, અને કેટલીક સ્થૂલ વસ્તુઓ ઉપર પણ આત્મિક બળની અસર થઇ શકે છે. તેથી ધન, માન વગેરે બાબતો ઉપર આત્મિકબળની સીધી કે આડકતરી અસર થાય છે, તેમજ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર પણ આત્મિકબળની સીધી તથા આડકતરી અસર થાય છે, અને તેને આસપાસના અનુકૂળ સંજોગોથી ટેકો મળે છે, એટલે આત્મિકબળવાળા માણસોની તંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી શકે છે. જો સ્થૂલ વસ્તુઓ ઉપર અસર કરવી હોય અને અનેક જાતની અનુકૂળતાઓ મેળવવી હોય, તો જેમ બને તેમ આત્મિકબળ મેળવો ! આત્મિક બળ જરૂર મેળવો !!

(૧૨) આત્મિકબળથી કુદરત મદદગાર બની જાય છે.—જે માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે, તેનેજ આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય છે, અને આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય, તેજ માણસ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વરતી શકે છે, અને કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તનારને અણધારી રીતે કુદરત મદદ કરે છે, અને કુદરતની મદદથી દરેક બાબતમાં કેટલો બધો મહાન લાભ થઇ જાય, તે સમજવું કાંઇ મુશ્કેલ નથી. કારણકે આપણામાં કહેવત છે કેઃ— " હજાર હાથવાળો આપવા માંડે તો બે હાથવાળો કેટલું લઇ શકે? " તેમજ કુદરત પોતેજ ચોતરફથી અનેક રસ્તે અણધારી મદદ

કરવા લાગે, ત્યારે પછી મહાન લાભ થઇ જાય અને મન ધાર્યું થઇ જાય, તેમાં શી નવાઇ? અને આવી રીતે કુદરતની કૃપાનો વરસાદ વરસી રહ્યો હોય, ત્યાં શરીરની તંદુરસ્તીની તો વાતજ શું? એ ન આવે તો જાય કયાં? એને તો સૌથી પહેલું આવવું પડે. તેડાવ્યા વિના આવવું પડે, અને તેની તેઓ બહુ દરકાર ન રાખે, છતાંપિ તેને આવવુંજ પડે. બોલો આ વાતમાં તમને કંઇ શંકા છે? એમાં કંઇ શંકા લાગતી હોય, તો હું એનો વધારે ખુલાસો કરવા તૈયાર છું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કેઃ—નહિ, માજી! અમને આપની આ વાતમાં જરા પણ શંકા નથી. કારણ કે કુદરત પોતેજ જેની મદદગાર બની જાય, તેને એવા લાભ મળે, એતો સ્વાભાવિક છે. અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય, તેનેજ કુદરત મદદગાર બને એ પણ નક્કી વાત છે. એમાં કાંઇ સંશય રાખવા જેવું છેજ નહિ. કારણ કે આપણે જોઇએ છીએ, કે કોઈ સારા માણસની મહેરબાનીથીજ ઘણો લાભ થઇ જાય છે, ત્યારે કુદરતની કૃપાથી બેહદ, અને અણધાર્યાં લાભ થઈ જાય, તેમાં કંઇજ નવાઇ નથી. માટે આપની એ વાત હું બરોબર માની શકું છું. કારણ કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે તેનીજ મદદમાં કુદરત રહે છે, અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય તેજ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી શકે છે. કાંઈ વ્યવહારની જંજાલમાં ફસાયલા મોહમુગ્ધોથી તેમ બની શકતું નથી. એટલે કુદરત તેઓને મદદ કરતી નથી, એટલે કુદરતની મદદથી થતા અજબ લાભની વાત પણ ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે જાણવી જોઇએ, તેવી તેઓ જાણતા નથી. પણ હું તો આપની દયાથી એ વાતોનું રહસ્ય બરોબર સમજી શકું છું. ત્યારે માજીએ કહ્યું કેઃ-તમે આ આત્મિકબળની વાતો સમજી શકો છો, અને તેમાં વિશ્વાસ રાખી શકો છો, એ જાણીને મને બહુ આનંદ થાય છે, અને લાગે છે કે ત્યારે તો હજુ મારે બીજી કેટલીક વધારે અગત્યની આત્મિકબળની વાતો તમને કહેવી જોઇએ. કારણ કે અધિકારીજનોને એવી ઊંચી વાતો કહેવામાં આવે, ત્યારે તેઓનું કામ થઇ જાય છે, અને એવા અધિકારી મળવા માટે જ્ઞાનીઓને પણ પોતાના અંતરમાંથી એક

જાતનો કુદરતી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવા અધિકારી પોતાને મળવા માટે તેઓ પ્રભુનો પાડ માને છે. કારણ કે જે વસ્તુ કે જ્ઞાનથી પોતાને ફાયદો થએલો છે, તે બીજાઓને આપવાનો આનંદ કાંઈ ઓરજ છે. પણ અફસોસની વાત એ છે, કે એવા આનંદની કિંમત હાલમાં આપણા દેશના બહુજ થોડા માણસો સમજે છે, તેથી જ્ઞાન, વિદ્યા, કળા, સદ્‌ગુણો અને અનુભવો દબાઈ જાય છે; જેથી આપણા દેશની પડતી થએલી છે. માટે હવે તો આપણા સદ્‌ગુણો, અનુભવો ને જ્ઞાન જેમ બને તેમ વધારેમાં વધારે ફેલાવવાની વિશેષ જરૂર છે.

(૧૩) આત્મિકબળથી વસ્તુઓનાં સ્વરૂપો બદલાઇ જાય છે. આત્મજ્ઞાનની પાસે વસ્તુઓ પોતાનાં સ્વરૂપો પણ બદલી નાંખે છે, જેમકેઃ—આત્મિકબળવાળા માણસની ઉપર કાંઇ દુઃખ આવી પડે, ત્યારે તે દુઃખ પણ તેને આશીર્વાદ રૂપ થઇ પડે છે. કારણ કે એ દુઃખમાંથી પણ તે કાંઇક નવો પાઠ શિખી શકે છે, એ દુઃખ વખતે પણ તે પોતાના અંતઃકરણની પરીક્ષા કરી શકે છે, ઇશ્વરનો ઉપકાર માની શકે છે, આનંદમાં રહી શકે છે અને એ દુઃખના અનુભવથી પણ તેના જીવનમાં ઘણાએ મોટા ફેરફારો થઈ જાય છે, અને સુખની વખતે જે ફેરફારો સહેલાઈથી તથા ઘણાં વરસો સુધી થઇ શકત નહિ, તે બધા ફેરફારો દુઃખની વખતે તુરતજ અને વધારે દ્રઢતાથી થઇ જાય છે, માટે દુઃખ પણ તેઓને તો આશીર્વાદ જેવું લાગે છે. કારણ કે આત્મિકબળને લીધે દુઃખ પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, અને કાંઇક નવુંજ રૂપ ધારણ કરી દે છે. તેથી મોહ મુગ્ધ સામાન્ય લોકોને જેમ દુઃખ કચરી નાંખે છે, તેમ આત્મિકબળવાળાને કચરી શકતું નથી. પણ તેને તો ઉલટી કાંઇક નવી જાતની મઝે ચખાડી જાય છે. તેથી એવા આત્મજ્ઞાની હરિજનો તો દુઃખનો પણ ઉપકાર માની કહ્યા કરે છે કે –તું ભલે આવ્યું, દુઃખ તું ભલે આવ્યું, તારા આવવાથી તો મારૂં કામ થઇ ગયું છે.

સામાન્ય લોકોની તબીઅત બગડે છે ને મંદવાડ આવે છે, ત્યારે તેઓ અધીરા બની જાય છે, અને મોતના ભયથી થોડો મંદવાડ છતાં વધારે માંદા [illegible]

માણસની પાસે કોઇ જાતનો રોગ આવે છે, ત્યારે તેઓ એ રોગને દેવનો દૂત સમજીને જલદીથી ચેતી જાય છે, અને પોતાની ફરજ બજાવવાના કામમાં તેઓ વધારે હુંશીઆર બની તત્પર થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એ વખતે પોતાને હાથે કરીને કોઇ મોટા પાયા ઉપર ધર્મધ્યાન કરી નાંખે છે, કે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીના વખતમાં કરી શકે નહિ. માટે મંદવાડનો પણ તેઓ ઉપકાર માને છે, અને મંદવાડનાં ભજનો ગાય છે, તથા મનમાં ને મનમાં રોગ સાથે પણ આનંદજનક વાતો કર્યા કરે છે કેઃ—હે તાવ ! તું ભલે આવ્યો, તેં મારી ઉપર કૃપા કરી એથી મને મારૂં મન કેવું છે, તે સમજાયું છે. આવે વખતેજ કેટલી ધીરજ રાખી શકું, તેની પરીક્ષા થઇ ગઇ છે. જયારે બીજાઓનાં ગાત્રો તાવથી ગળી જતાં ત્યારે મને લાગતું કે એ બધાં ઢોંગ કરે છે ને વધારે પડતો દેખાવ કરે છે, પણ તેં મારી શક્તિ હરી લીધી છે, તે જોઈને તો મારી ખાતરી થઈ છે, કે તાવવાળાઓ માટે પ્રથમ હું જે વિચાર ધરાવતો હતો, તેમાં મારી મોટી ભૂલ થતી હતી. એ ભૂલ તેં આજે સુધારી છે, આજ દિવસ સુધી માંદાં માણસો તરફ હું ઘણી જાતની બેદરકારી રાખતો હતો, પણ હે તાવ ! તેં આજે મને એવું આકરૂં-ઘઘરૂં લેસન આપ્યું છે, કે હવે હું કદિ પણ કોઇપણ બીમારની સાથે બેદરકારી રાખીશ નહિ. હે તાવ ! તેં મારી જીંદગીમાં આજે ઘણી જાતનાં નવાં બીજ રોપ્યાં છે, હું દેહને ક્ષણભંગુર કહેતો હતો, પણ એનું ખરૂં રહસ્ય સમજતો નહોતો, એનો પાકો અનુભવ તો તેંજ મને કરાવેલો છે, માટે તારો ઉપકાર માનું છું. હે તાવ ! આજે તારે લીધે મારા અંતરની પરીક્ષા કરવાની મને તક મળી છે, તેથી અંતર તપાસતાં મને જણાય છે કે હું દરરોજ ભજન કરતો તેમાં, અને અત્યારે તાવવાળી સ્થીતિમાં ભજન કરૂં છું તેમાં ઘણોજ ફેર છે. કારણ કે અત્યારે તાવની લહેરમાં થાય છે, એ સ્મરણ કાંઈ જુદાજ પ્રકારનું છે; માટે હું તો કહું છું કે તાવ ! તારા આવવાથી તો આ બંદાને લહેરજ થઇ છે.

બહેનો ! આત્મિકબળવાળા જુદાજુદા ભક્તરાજો આવી જુદી જુદી રીતે પોતાના રોગોની તથા પોતાનાં દુઃખોની સાથે પણ

વાતો કરે છે, અને રોગનો તથા દુઃખોનો પણ અત્યંત ઉપકાર માન્યા કરે છે. આવીજ રીતે આત્મિકબળવાળા માણસો ગરીબાઈમાં આવી પડે છે, ત્યારે બહુજ આનંદથી ગરીબાઈને પણ તેઓ વધાવી લે છે, એમાંથી પણ નવાનવા અનુભવો મેળવી બોધપાઠો શિખી પોતાના વહાણને આગળ હંકારવામાં તેનો ઉપયોગ કરી ગરીબાઈમાંથી પણ પોતાનું કામ સાધી લે છે.

બહેનો ! આવી રીતે આવી પડતાં બધાં દુઃખો આત્મિકબળવાળાની પાસે પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, તેથી સામાન્ય લોકોને રોગ, શોક, દુઃખ વગેરેથી ખમવું પડે છે, તેટલું આત્મિકબળવાળાને ખમવું પડતું નથી. કારણ કે આત્મિકબળની પાસે વસ્તુઓ માત્ર ચમત્કારી રીતે બદલાઈ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે જ્યાં રોગને અને દુઃખને પણ પોતાનાં સ્વરૂપો બદલવાં પડે ત્યાં સારી તંદુરસ્તી રહે અને જુવાની જળવાઈ રહે એમાં તો પછી કહેવાનુંજ શું ? માટે તંદુરસ્તીને જાળવવી હોય, ને વહેલુંવહેલું ઘરડાં ન થવું હોય, તો આત્મિકબળ મેળવો, અવશ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

(૧૪) આત્માના અમરપણાની ખાતરીઃ— વળી આત્મિકબળવાળા જ્ઞાની ઓ, ભકતો અને ગૃહસ્થોને ખાસ લાભ એ થાય છે, કે તેઓને આત્માના અમરપણાની સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગએલી હોય છે. વ્યાવહારીક લોકો આત્મા અમર છે, એવું માત્ર મોઢે-જીભથીજ બોલે છે, પણ આત્મિકબળવાળાને તો એ વાત પ્રત્યક્ષ થઈ ગએલી હોય છે. બીજું તેઓને પોતાના સ્વાનુભવથી સમજાઈ પણ ગએલું હોય છે, કે અમારી ઊંચીજ સ્થીતિ થવાની છે, અમારૂં હવે બુરૂં થઈ શકેજ નહિ. કારણ કે 'नमेभक्त प्रणश्यति' એવો પ્રભુએ પોતે કોલ આપેલો છે. એટલે હવે અમારૂં ભુંડું થાયજ નહિ. એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને એમ પણ લાગતું જાય છે કે જે કાંઈ બને છે, તે બધું અમારા હકમાં તો સારૂં ને પાધરૂંજ થતું જાય છે. કારણ કે સુખ આવે, તો પણ તે અમારાં હલેસાં બને છે, અને કદિ દુઃખ આવે, તો પણ તે અમારી હોડીને સંસારસમુદ્રમાં આગળ વધારવામાં હલે-

સ્વરૂપ બને છે. એટલે અમારે તો બંને હાથમાં લાડવો છે, સુખમાં પણ આનંદ છે અને દુઃખમાં પણ આનંદ છે; સુખ પણ અમને પાડી શકતું નથી, અને દુઃખ પણ અમને દબાવી શકતું નથી, કારણ કે આત્માના અમરપણાની ખાતરી થઇ ગએલી હોવાથી તેમને અભયપણું આવી ગએલું છે, એટલે એ અભયતાને લીધે અમારૂં કામ થઇ જાય છે.

બહેનો! હવે વિચાર કરો કે આત્મિકબળવાળા માણસમાં આવે, તેવું અભયપણું-નિર્ભયતા કાંઈ મોહવાદી પ્રપંચી જીવન ગાળનારા વ્યાવહારીક લોકોમાં આવી શકે ખરૂં કે? કદિ પણ નહિ. કદિ પણ નહિ. માટેજ હું ફરી ફરીથી કહુંછું, કે આત્મિકબળ એ બીજાં બધાં બળોનો રાજા છે. માટે ખરેખરૂં સુખી થવું હોય અને સાચી તંદુરસ્તી ભોગવવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવા યત્ન કરી તમે આત્મિક બળ મેળવો.

(૧૫) સ્વાભાવિક સિદ્ધિ—બહેનો! ઉપર જણાવેલી બધી ચૌદ બાબતોના સંયોગમાંથી એક નવી જાતનું રસાયણ ઉત્પન્ન થઇ જાય છે, અને એ રસાયણ ક્રિયાથી-તથા રસાયણથી સ્વતંત્ર સિદ્ધ સ્વાભાવિક સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, એ સિદ્ધિઓમાંથી કેટલીક નાની નાની હોય છે, અને કેટલીક વ્યાવહારીક માણસોને બહુ મોટીમોટી લાગે અને અચરજ પમાડે તેવી પણ હોય છે. એ સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે આત્મિકબળવાળાઓને કાંઇ ખાસ પ્રયત્નો કરવા પડતા નથી, તેમજ એવી સિદ્ધિઓની પાછળ તેઓ ફરતા પણ નથી, કે એવી સિદ્ધિઓની જરૂર પણ સમજતા નથી, છતાં સ્વાભાવિક રીતેજ સ્વતંત્ર સિદ્ધ એ સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કારણ કે એટલાબધા સારા સંજોગોની અસર જાય કયાં? એમાંથી કાંઈક અજાયબ જેવું તત્વ ઉત્પન્ન થયા વિના રહે કેમ? નજ રહે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે આત્મિકબળને લીધે આત્મિકબળવાળા માણસમાં આવી ગયેલા ઘણી જાતના સદ્ગુણોના સંયોગમાંથી પોતાની મેળે આપોઆપ કેટલીક જાતની નાનીમોટી સિદ્ધિઓ સ્વયં ઉત્પન્ન થઈ જાય

કે. પણ એ બાબત બહુ ઊંડી છે, અને તે હજી તમને બહુ કામની નથી, કારણ કે તમારી હાલની સ્થીતિથી એ હજી બહુ દુરની વાત છે, માટે હાલ તેનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી; પણ આમાંથી તમે એટલું તેા જરૂર સમજી શકશેા, કે આત્મિકબળવાળાં માણુસોને સિદ્ધિઓ જેવેા મહાન લાભ પણ પેાતાની મેળે માગ્યા વિના મળી શકે છે. તેા પછી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે, તેમાં તેા નવાઈજ શું ? માટે બહેનેા ! એ બાબતમાં જરા પણ શંકા રાખવા જેવું નથી, એતેા હજારેા જ્ઞાની મહાત્માના અનુભવની વાતેા છે. માટે ટુંકામાં મારી તેા તમને એટલીજ ભલામણ છે, કે મારી પેઠે તમારે તમારી તંદુરસ્તીને જાળવવી હેાય, અને સાઠ વરસની ઉમ્મર છતાં ત્રીશ વરસની વય જેવું શરીરને રાખવું હેાય, તેા આત્મિક બળ મેળવેા ખાંતે કરી આત્મિક બળ મેળવેા.

બહેનેા ! યાદ રાખજો કે આત્મિકબળથી તંદુરસ્તી સારી રહે એ વાત કાંઈ મારા ઘરની નથી, પણ એ વાતમાં અમને શાસ્ત્રનેા બહુ મેાટેા આધાર છે. નારદ, શુકદેવ, જનક, વસિષ્ઠ, જડભરત, વગેરે આત્મિકબળવાળા સેંકડેા મહાત્માઓનાં દૃષ્ટાંતેા શાસ્ત્ર પુરાણેામાં મેાજુદ છે, અને તે બધાં દૃષ્ટાંતેા અમેાને નવું બળ આપે છે, એથી અમારી ગાડીને જાણે બે ઈંજીનેા લાગેલાં હેાય, તેવી રીતે બહુ ઝડપથી અમારી ટ્રેન ઉન્નતિના ઉંચા માર્ગે દેાડી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે એમાં અમારી કાંઈજ વડાઈ-બલિહારી નથી, પણ એ બધેા પ્રતાપ આત્મિકબળનેા છે માટે લાખ વાતની એક વાત એ છે, કે તંદુરસ્તીને જાળવવી હેાય, તેા આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ બીજી બધી રીતે સુખી થવું હેાય, તેા પણ તેનેા ટુંકામાંટુંકેા, સાચામાંસાચેા અને સહેલામાં સહેલેા ઉપાય એજ છે કે આત્મિકબળ મેળવવું.

બહેનેા ! હું આશા રાખુંછું કે મારી આ વાતેાથી તમેાને સૌને કાંઈક પણ ફાયદેા થયા વિના રહેશે નહિ. વૈદક શાસ્ત્રની અને એવીજ બીજી ઘણી વાતેા હું જાણુતી નથી, અને કેટલીક વાતેા જાણુંછું તે કરતાં પણ મને તેા લાગેલું

છે, કે આત્મિકબળથી વધારે ફાયદો થાય છે. માટે હું તો જ્યાં જ્યાં જાઉછું, ત્યાંત્યાં દરેક ઠેકાણે અને દરેક બાબતમાં આત્મિકબળનેજ આગળ રાખીને વાત કરૂંછું. અને યાદ રાખજો કે એ બળ મેળવવા માટે કાંઈ આસમાનમાં જવું પડતું નથી, પાતાળમાં ઘુસી જવું પડતું નથી, સમુદ્રના તળીએ સંતાઇ જવું પડતું નથી, પહાડોને તળે ઉપર કરવા પડતા નથી, પવનને રોકી રાખવો પડતો નથી, પણ એ બળ મેળવવા માટે તો સદ્વર્તનની, ઉત્તમ ચારિત્રની, અને સત્યજ્ઞાનની વિશેષ જરૂર છે, પણ જીંદગીને ખાઇ જનારી, જલદીથી ઘડપણ લાવી દેનારી, વગર મહેનતે થકવી નાખનારી અને ઉત્તમ મનુષ્ય જીંદગીમાંથી રસકસ ચુસી લેનારી ફીકરની ફાકી ભરી જવી જોઇએ, ચિંતાને ચિતામાં બાળી દેવી જોઇએ અને પ્રપંચને સમુદ્રમાં ડુબાડી દેવા જોઇએ. એમ કરતાં આવડે, તો આત્મિકબળ તો સૌ ઠેકાણે હમેશાં તૈયારજ છે, તે તમારી વાટ જોઈ રહ્યું છે, અને તમારી પાસે આવવા માટે તે તલપી રહ્યું છે, માટે જેમ બને તેમ જલદીથી તેને પકડો, એજ મારી ભલામણ છે. અને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તમોને એવું બળ આપો, એ મારી નિત્ય પ્રભુ પ્રાર્થના છે, એમ કહી યોગિનીમાતાએ પોતાનું ભાષણ પુરૂં કર્યું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કે માજી! આજે આ બાબત સમજાવીને તો તમે અમારી ઉપર બહુજ મોટો ભારે ઉપકાર કર્યો છે, કારણ કે અમને ચોતરફથી પતિવ્રતપણાની વાતો કહેવામાં આવે છે, અને એ બાબતનાં જે દશવીશ જાણીતાં દૃષ્ટાન્તો છે, તેનું વારેવારે પીષ્ટપેશણ કરવામાં આવે છે, પણ આવી અગત્યની અને મુદ્દાની મહાન બાબતો તો કોઇ અમને સમજાવતું નથી.

આત્મિકબળ રાખવું જોઇએ-એમ કોઈ કોઇ તરફથી કહેવાય છે ખરૂં, પણ એ બળની આવી ખુબી કોઇ અમને બતાવતું નથી. ખરેખર યોગિની માતાજી તે યોગિનીમાતાજીજ છે, અમોને જન્મ આપનારી માતા અમારૂં પોષણ કરીને તથા સામાન્ય જ્ઞાન આપીને અમારૂં જેટલું ભલું કરી શકે, તે કરતાં અનુભવસિદ્ધ આત્મિકબળની લાભપ્રદ વાતો કહીને તમે અમારૂં

ઘણુંજ વધારે હિત સાધી ભલું કરેલું છે. અને મને આશા છે કે આપની એ વાતોનો પ્રસંગોપાત લાભ લીધા વિના અમે રહી શુંજ નહિ. અચીત તમે આજે અમારા હૃદયમાં ઘણું નવુ અજવાળું પાડયું છે, પ્રભુ આપના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે, અને આપને લાંબુ આયુષ્ય આપે, કે જેથી તમારા તરફથી અમાર જેવાં મોહવાદીને સત્ય જ્ઞાન મળે; એથી વધારે હું બીજું શું કહી શકું? અને આપને હું શું આપી શકું? જો કે માર પાસે આપવા લાયક ચીજો તો ઘણી છે, પણ આપ ત્યાગી છો, આપને નિઃસ્પૃહીને તો કાંઇ ખપતું નથી; એટલે આપના ચરણારવિંદમાં મસ્તક નમાવું છું, અને આપના આશીર્વાદ માગું છું, કે આપના જેવું આત્મિકબળ અમોને પણ આપવાની પ્રભુ કૃપા કરે. એમ કહી લીલાવતી શેઠાણી યોગિની મૈયાના પગ પકડી નમી પડયાં, ત્યારે યોગિની મૈયાએ કહ્યું કેઃ—પ્રભુ તમારી ભાવના સફળ કરો, એમ કહી તેમનો વાંસો થાબડયો અને માથે પ્રસન્ન થઈ વરદ હાથ મુકયો.

